

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**Коррекция тревожности у младших школьников средствами
арт-терапии**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность «Психолого-педагогическое сопровождение
субъектов образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

«__» _____ г.

Руководитель ОПОП:

(подпись) Е.А. Казаева

Исполнитель:

Долгова Лилия Николаевна,
студент ППС – 1601з группы

(подпись)

Научный руководитель:

Казаева Евгения Анатольевна,
доктор педагогических наук,
профессор

(подпись)

Екатеринбург 2018

Оглавление

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ	7
1.1 Анализ понятия тревожности в научной литературе	7
1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста	17
1.3. Специфика использования средств арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников	22
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ.....	31
2.1. Организация и методы исследования	31
2.2.Программа коррекции тревожности младших школьников средствами арт- терапии	36
2.3. Анализ результатов исследования тревожности младших школьников средствами арт-терапии	43
Заключение.....	54
Список литературы	58
Приложение	63

Введение

Одной из задач современного общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья детей. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие. Это приводит к соматическому ослаблению детей и развитию неврозов.

В настоящее время тревожность является распространенным явлением. Успехи в учебе, в школе, и взаимоотношения со сверстниками, адаптации в новых условиях, все это, зависит от того, насколько ярко выражено состояние тревоги (В.Р. Кисловская, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан и др.) [29].

Особую важность приобретает изучение природы тревожности и ее влияния на когнитивное и личностное развитие, общей тревожности, проявляющегося у младших школьников, в связи с тем, что они входят в новую социальную среду и осваивают новый для них вид деятельность - учебу [28].

Проблемы, связанные с тревогой изучают многие зарубежные исследователи (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор) и отечественных ученые (В.М.Астапов, А.М.Прихожан, Ю.Л.Ханин) [29]. Они выделяют новые концепции и проблемы в методологии по исследования тревожных состояний (Ю.М. Антонян, В.М. Астапов, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, К. Хорни) [24]

Наша страна тревожность исследует только в узком смысле определенных проблем: школьная тревожность (Е.В. Новикова, Т.А. Нежнова, А.М. Прихожан), экзаменационная тревожность (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко), тревожность ожиданий в социальном общении (В.Р. Кисловская, А.М.Прихожан) [46].

Достаточно большое число исследований в работах отечественных психологов посвящается исследованию тревожности у подростков и взрослых людей, и, напротив изучения тревоги в рамках ее коррекции у школьников младшего возраста очень мало[41]. Это говорит о том, что детям с тревожным состоянием, практически не оказывается помощи. Вследствие этого у

детей возникают психологические проблемы, которые могут способствовать появлению неврозов (А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Б.Д. Карвасарский, А.Фрейд); происходят негативные изменения в поведении, исчезает организованность во всех направлениях деятельности (Н.В. Имедадзе, Ч. Спилбергер, Л.Н. Собчик, Х. Хекхаузен, В.С. Ротенберг, И.А. Мусина) [41].

В работах наших исследователей отражается достаточно высокий рост личностной тревожности у школьников всех возрастов (С.А. Озерова, А.М. Прихожан) [47].

Недостаточный анализ тревожности у детей не может точно определить ее влияние на развитие ребенка, как личности, в будущем и итог его деятельности. Нужно отметить, что такие исследования могут решить много возникающих проблем у детей младшего школьного возраста, а также - проблемы в кризисный период времени, проблемы адаптации в детском саду и школе, успешного обучения и много других трудностей, разрешение которых исследуется в психологии.

Это необходимо для того, чтобы авторы более глубоко затрагивали эту тему и исследовали разные методы коррекции тревожных детей (О.Б. Куликовская, И.А. Левочкина, Ш. Левис, Е.И. Рогов, А.С. Спиваковская [54].

Дети с высокой тревогой входят в группу риска по неврозам, а также склонны к адиктивному поведению и различным эмоциональным нарушениям (Н.И. Гарбузов, Е.Е. Каган, Е.Е. Лебединский, А.С. Ошваковская и др.) [24].

Учитывая сказанное, исследователи настаивают на необходимости диагностики тревожности, как устойчивой характеристики и предлагают использовать для ее коррекции игровую терапию (А.И. Захаров), оптимизацию семейной и педагогической среды (А.М. Прихожан), однако коррекционные возможности арт-терапии в коррекции тревожного поведения детей многими учеными оставляются без внимания.

Объект: тревожность младших школьников.

Предмет: программа коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические источники по проблеме тревожности у детей младшего школьного возраста.
2. Проанализировать специфику использования средств арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников.
3. Выделить практические аспекты коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии
4. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии.
5. Проанализировать результаты исследования тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

В основе гипотезы лежит предположение о том, что разработанная программа с элементами арт-терапии будет способствовать снижению уровня тревожности младших школьников.

Эмпирическая выборка исследования: дети 7-8 лет. Количество исследуемых составило 50 человек.

Теоретико-методологическое обоснование составили: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского (превращение натуральных психических функций в процессе овладения субъектом системами знаков в новые – высшие психические функции); проблематика овладения поведением: сложные формы опосредствования поведением, символическое опосредствование (А.Р. Лурия, Л.С. Выготский); понятие совместной деятельности с взрослым как с главной движущей силой психического развития ребенка (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер, М.И. Лисина); понимание возникновения страхов и тревожности у детей (В.А. Ананьев, П.К. Анохин, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев, А.М. Прихожан, П.К. Симонов, Ч.Д. Спилбергер), понятий ситуативной и личностной тревожности (Н.Д. Левитов, Ю.Л. Ханин; Ч.Д. Спилбергер, R.B. Cattell, I.H. Scheier и др.) [13].

Для реализации поставленных задач и проверки нашей гипотезы мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретические методы исследования: изучение и анализ психолого-педагогической литературы.
2. Тестирование: Тест Сакса Леви «Методика незаконченные предложения» (Метод SSCT), «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена, методика «Несуществующее животное».
3. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Анализ понятия тревожности в научной литературе

Понятие «тревожность», как и любое другое понятие не имеет одно четкое и общепринятое определение. Существует большое количество мнений и объяснений определения данного термина.

Соотнесем два понятия: «страх» и «тревожность» («тревога»). Обратимся к понятиям с других языков – «Angst» — немецкий язык, «anxiety» — английский, «angiosse» — французский язык, «Furcht» — немецкий, fear — английский язык. Исходя их перевода, тревожность - это безотчетный страх – тоска, страх-боязнь. Более конкретное понятие стали объяснять лишь в XIX веке, но они все так же считались синонимичными.

Такая неопределенность в понятии «тревоги» в психологических исследованиях явилась последствием его использования в разных значениях. Этим термином объясняли «промежуточную переменную», временное психическое состояние, которое могло возникнуть из-за стрессовых ситуаций [56].

Л.И. Божович рассматривала как интенсивную болезнь или предвиденье болезни, которая уже когда-то была у человека. При этом такая «болезнь» должна быть осознаваемой [7-9].

В своих работах о тревожности А.М. Прихожан утверждала, что это некое переживание эмоционального дискомфорта, который связан с ожиданием чего-то плохого, неблагополучия, а так же ожиданием опасности. Тревожность исследователь относил к характеристике темпераментов, черт личности, и принимал за устойчивое свойство индивида [45-49].

Тревожность как свойство человека определял Р.С. Немов. По его мнению, в состоянии повышенного беспокойства человек испытывает страх и тревогу в конкретных ситуациях [40].

В.В. Давыдов рассматривал тревожность как психологическую особенность, присущую каждому индивиду, и состоящую из склонности испытывать беспокойство в жизненных ситуациях [18].

Тревожность присутствует на протяжении всей жизни человека, впервые появляясь при соприкосновении с неблагоприятной обстановкой. С. Салливен определял тревожность как одно из свойств личности, и как фактор, который должен определить ее развитие. Автор данного определения считал, что у каждого человека существует исходное беспокойство или тревога, которая возникает как причина межличностных отношений, передается от матери к ребенку. Тревога безоговорочно связана с угрозой безопасности. И, чтобы, избежать тревогу, необходимо свести ее к минимуму, при этом использовать различные способы защиты и контроля своего поведения [53].

С.С. Степанов дал определение тревожности следующее: это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [54].

Тревожность можно рассматривать и как состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации, в которой возможна какая-то опасность или угроза. Тревога обеспечивает естественную реакцию на страх.

Тревожность – это «склонность» (З. Фрейд) «оценивать» (Р. Лазарус) «окружающий мир, ситуации» (Ч.Д. Спилбергер), которые могут нести опасность, угрозу.

Мы будем использовать в работе следующее определение, которое наиболее емкое и точное с нашей точки зрения: «Тревожность – это психическое состояние, которое вызывается возможными и вероятными неприятностями, неожиданностями, изменениями в привычной обстановки и деятельности, и

выражающегося в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя)». Данное определение принадлежит Н.Д. Левитову [56].

В данное определение мы внесем и такое объяснение, как: состояние человека с повышенной склонностью, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, при этом человек имеет отрицательные эмоции [2].

Тревожность, как черта личности, возникает только в состоянии тревоги. И от того, как часто она возникает и с какой интенсивностью, можно судить о принадлежности такого понятия индивиду, как «личностная тревожность» [54].

В рамках теории объектных отношений (Д.Э. Шарфф, Д.С. Шарфф) и эго-психологии (Х. Хартманн) тревога может рассматриваться как страх перед дезинтеграцией человека самого себя или ощущение дезинтегрированным (Х. Кохут), при этом тревога является пусковым звеном развития психопатологических состояний в континууме от невротических (А. Фрейд) к психосоматическим (М. Кляйн).

Существуют работы, в которых тревогу рассматривают в процессе онтогенеза, как перманентную реакцию процесса социализации и адаптации. Сюда входят такие вопросы для изучения, как: когда тревога впервые проявляется «тревогой восьмимесячных» (Р.А. Шпицу), страхи утраты (отделения) – как происходят и почему (Дж.С. Рейнгольд, Дж. Боулби), преобразование страха утраты своей сущности (Д. Винникот).

Исходя из теории бихевиористов, индивид выбирает «сигналы опасности» и блокирует «сигналы безопасности», именно это они принимают за тревожность. А. Бек, А.П.Федоров, С.В. Харитонов, А. Холмогорова, Н. Гаранян, С.К. Хайс, К.Г. Вильсон, Е.В. Гиффорд, В.М. Фолетт, Н.С. Джакобсон, К. Добсон считали, что расстройства на фоне тревоги, комплексные неврозы и другие аномальные реакции в поведении человека – это результат научения, а не симптом.

Экзистенциально-гуманистические психологи А. Адлер и К. Хорни рассматривали тревогу, как состояние произошедшее из-за конфликта,

связанного с собственными «эгоистическими побуждениями» и «неписанными нравственными нормами», принятыми в обществе [58].

Однако именно тревога и страх являются движущими силами совести, по мнению экзистенциальных психологов М.Я. Дворецкой, Е.П. Кораблиной, Е.И. Рассказовой, Д.А. Леонтьева, Р. Мэйа, К. Роджерса, П. Тиллиха, Р.Д. Хаэра. Проявляется тревога в хроническом стрессе или фрустрированности.

В отечественной психологии исследования тревожности начались в 1970е – 1990е годы. Проблемой тревожности занимались Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и др.

Выделяют два вида тревожности: первая из, которых, считается так называемая ситуативная тревожность. Она возникает в конкретной ситуации, которая вызывает беспокойство. З.Фрейд первый разделил понятие на две части – как состояние и как черта личности. В первых работах он указал, что «борьба между Эго и влечениями либидо является причиной вытеснения и источником тревоги». Однако немного позже, Фрейд отказался от своего утверждения, и пришел к выводу, что тревожность наоборот вызывает подавление, а не является его результатом. Он выделил два разных вида тревоги. Первая – «первичная тревога» - предполагает испуг или панику, которая возникает при потрясении человеком какой-либо ситуацией. А второй вид тревоги – «сигнальная тревога», подразумевает способность индивида воспринимать признаки надвигающейся опасности и предпринимать определенные защитные действия. Таким образом, З. Фрейд впервые разделил тревожность на состояние и склонность личности к умению обнаруживать опасность.

Итак, для определения тревоги и тревожности разными авторами нужно учитывать следующие конструкты [47]:

- состояние или черта;
- общая или частная (ситуативная);
- личностная или реактивная.

Наиболее разработанным является соотношение «состояние» и «черта», то есть тревога – это эмоциональное состояние, которое связано с предчувствием

угрозы или опасности. Некоторые авторы указывают, что опасность при этом неявная, скрытая, неопределенная (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни, В.С. Мерлин, Ф.Б. Березин). Угроза может быть как внешней, так и внутренней.

Отметим, что существует еще одна точка зрения, в которой страх является реакцией на угрозу человеку как биологическому существу, при этом опасности подвергаются его ценности, представления о себе, положение в обществе [52].

Состояние тревоги могут так же быть вызваны климатическими, экологическими факторами, нежели только возможностью фрустрации социальных потребностей. Исследования доказывают и генетическую природу тревожности – физиологические и психологические факторы [56].

Состояние тревоги может возникать у человека в преддверии неприятностей и жизненных сложностей. Это состояние считается нормальным, и играет даже некоторую положительную роль. Тревога выступает своеобразным мобилизатором механизма, который позволяет человеку ответственно и серьезно подойти к решению проблемы. Наоборот, демонстрируя безответственность и несерьезность перед серьезными обстоятельствами, человек становится инфантильным, у него не достаточно формируется самосознание.

Второй вид – личностная тревожность, рассматривается как личностная черта человека, которая проявляется в постоянном переживании в различных ситуациях жизни, даже в тех, которые объективно к этому не располагают. Личностная тревожность характеризуется безотчетным страхом, неопределенным ощущением угрозы, восприятием любого события как неблагоприятным и опасным. Ребенок с таким состоянием постоянно находится в подавленном настроении, он насторожен, пугается от всего, что его окружает, воспринимает всех как врагов. Такое состояние ребенка закрепляется в дальнейшем в формировании низкой самооценки и пессимизма [50].

В некоторых работах исследователей личностная тревога, рассматривается как хроническая предрасположенность реагировать эмоционально даже в ситуации незначительной угрозы и напряжения, что

сближает тревогу с повышенной эмоциональностью, чувствительностью к эмоциогенным ситуациям. Следует отметить, что подобный вид тревожности влечет за собой вывод о слабости, неуравновешенности нервных процессов как причине повышенной тревожности. В данном контексте тревога рассматривается как свойство темперамента личности [55].

Ч.Д. Спилбергер рассматривает тревогу как черту личности, выступающую как мотив, или приобретенную поведенческую диспозицию. Автор утверждает, что тревога выражается в предрасположенности человека к восприятию безопасных ситуаций в качестве угрожающих, что способствует проявлению тревоги [56].

Ч.Д. Спилбергер уточняет, что физиологические, психологические и поведенческие проявления тревоги довольно разнообразны. Психологическими проявлениями тревоги являются неприятные ощущения, предчувствия какой-либо опасности; физиологическими проявлениями являются ощущение пустоты в подложечной области, чувство стеснения в груди, сердцебиение, потливость, а также дрожь. Поведенческие проявления - возбуждения с хаотической деятельностью, а также апатия с отказом от деятельности [56].

Определение тревожности как черты личности находит свое отражение и в отечественной психологической литературе.

Стоит отметить, что такие понятия как «сигнальная тревожность», «тревожность как черта или свойство» характера (личности), «личностная тревожность», «общая» тревожность являются синонимами.

Психические проявления тревоги могут представлять собой аффективные реакции (от напряжения до страха), а также в крайней степени — панику. В когнитивном аспекте тревога проявляется как затруднения, связанные с выбором действий в сложившейся ситуации и неуверенностью по отношению к будущему, а также беспокойство, страх, предчувствие беды, страх неспособности справиться с обстоятельствами [32].

Мнения исследователей расходятся в вопросе о генезе общей тревожности.

3. Фрейд, Х. Айзенк, В.С. Мерлин, В.Д. Небылицын, Ф.Б. Березин

определяют конституциональную (генетическую) природу тревожности. Л.И. Божович, А.М. Прихожан, Г.С. Салливан предполагают прижизненное формирование тревожности как черты личности. Мы считаем тревожность производным от уровня общего эмоционального напряжения индивида, имеющего генетические корни.

Проанализировав вышесказанное, мы считаем, что тревогу необходимо рассматривать как уровень эмоционального напряжения, где состояние тревожности является составляющим. Если рассматривать синдром психоэмоционального напряжения, то, основным его клиническим проявлением, будет являться тревожность различной степени выраженности. Основной чертой тревожности в структуре синдрома психоэмоционального напряжения является отсутствие в начале возникновения тревоги какого-либо определенного психологического содержания [32].

В результате воздействия какого-либо фактора, возникает тревога как состояние. Р. Лазарус говорит о «специфической тревоге» в случае конкретных «специфичных» факторов; А.К. Дусавицкий сообщает о «частных видах тревожности» в зависимости от выделяемых сфер проявления состояния тревожности; А.М. Прихожан выделяет «реактивную (ситуативную) тревожность как реакцию на ситуацию, оцениваемую как угрожающую [54].

Под «частной», «ситуативной», «активной» тревожностью нужно понимать рост интенсивности состояния тревоги, которое представляет отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, включающее чувство напряжения, опасности, переживаний, субъективное беспокойство отсутствия средств разрешения ситуации, сопровождающееся повышением активности автономной нервной системы.

Тревога является ответом организму на субъективное переживание угрозы, личности, возникающей при нарушениях внутренней регуляции. Как психологическая акция тревога является начальным этапом стресса (В.А. Абабков, М. Пер, Г.В. Ковров, С.Ю. Палатов, М.А. Лебедев, Р. Мей, М.М. Решетников). Тревога и тревожность занимают первые места в теоретической

модели психической адаптации, поскольку являются важной отличительной чертой проявления эмоций в социально-стрессовой ситуации, своего рода ярким откликом при нарушении психической адаптации (Ю.А. Александровский, А.Н. Алехин, Ф.Б. Березин, Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова, Е.П. Ильин, М.А. Куликова).

В данном случае большое значение придается восприятию и толкование индивидом качества физиологического возбуждения, что было озвучено З. Фрейдом [56].

На психологическом уровне тревожность чувствуется как напряженность, озабоченность, беспокойное состояние, нервозность и переживается в виде чувств неуверенности, беспомощности, незащитности, одиночества, неудачи, невозможности принять решение и др. На уровне физиологии реакции тревожности наблюдаются в сильном сердцебиении, частом дыхании, высоким давлением, увеличении общей возбудимости, снижении порогов чувствительности.

Большая часть исследований посвящается установке коррелятивных зависимостей между тревожностью и личностными особенностями, особенностями интеллекта, особенностями восприятия [56].

Данная характеристика состояния тревоги помогает более четко обозначить взаимосвязь его содержания с традиционным понятием тревоги как довольно устойчивого личностного свойства.

Люди с высокой тревогой имеют особую избирающую тенденцию, которая благоприятствует восприятию стимулов, содержащих угрозу [35]. У людей с пониженной тревогой также могут наблюдаться такие же особенности, однако у индивидов с тревожными расстройствами они велики, поскольку объединяют события внутреннего и внешнего мира с физическими или психологическими угрозами, что делает их достаточно ранимыми.

Много разных подходов в изучении тревоги, которые имеются в литературе, говорят об отсутствии четкого представления о сущности этого явления. Некоторые понимают тревогу в рамках доступных наблюдению

поведенческих признаков, другие – в качестве защитных механизмов, третьи склоняются к соотнесению с прошлыми событиями, четвертые считают как разновидность аффекта.

«Тревога – это одно из базисных состояний и, поэтому, является неотъемлемой частью в жизни людей. Тревога осуществляет функцию биологической системы оповещения, которая запускается опасностью. Тревога может возникать вследствие утраты значимого объекта или внутреннего конфликта. Тревога – это негативная эмоция, которая связана с некомфортным состоянием. В отличие от депрессии тревога – это реакция на угрозу и направлена в будущее. Угроза может быть опасностью или отсутствие поддержки, а также неизвестностью. Нормальная тревога настраивает индивида к защитному реагированию. Такая степень тревоги помогает справиться с неприятностями, тогда как высокий уровень тревоги наоборот оказывает ослабляющее и даже разрушительное действие на психику человека. Тревога выходит за рамки нормы, когда ее высокая концентрация и продолжительность непропорциональны возможному вреду для здоровья, и даже когда она возникает в спокойной ситуации или в ситуации, не содержащей реальной угрозы [44].

Тревога – это сложное состояние, которое характеризуется как психическими, так соматическими явлениями, а также перевозбуждением. Психические проявления представляют собой экспансивные шаги в пределах от напряжения до страха и в крайней случаи – паники. В когнитивном аспекте тревога представляется в виде трудностей, связанных с выбором действий в какой либо ситуации и неуверенностью в будущем. К ним можно причислить беспокойное поведение, страх, предчувствие беды, неспособность справиться с различными обстоятельствами и страх усиления тревоги до такой степени, при которой она станет причиной смущения в обществе. С тревогой связан гнев, низкий уровень которого может привести к снижению тревоги. Временное депрессивное состояние происходит, когда человек теряет уверенность в том, что способен контролировать свою тревогу. Соматические проявления тревоги

можно разделить на мышечные и вегетативные. Мышечные ощущения меняются от небольшой напряженности до тремора, спазмов и слабости в мышцах. Общее мышечное напряжение демонстрирует уровень центрального возбуждения. Но все же не все группы мышц одинаково реагируют на тревогу. Как правило, перенапряжение мышц головы, шеи и плеч обычно вызывает дискомфорт и боли в этих областях [2, 10].

В детском возрасте, когда ещё не выработаны способы совладания со стрессом, тревога, длительное время переживаемая ребенком, мешает в формировании нормального поведения и может быть причиной дезорганизации психической деятельности [8]. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Большое внимание в литературе уделяется школьной тревожности и тревожности ожиданий в социальном общении.

Много исследований посвящают тревожности и связанных с ней впоследствии неврозов и других расстройств, связанных с психосоматикой, и в том числе у детей школьного возраста [13, 14].

Тревогу изучают и в качестве временного состояния психики у человека и как феномен, который сопутствуют фрустрации социальных потребностей, а также в виде специфики личностных особенностей[15].

Разногласия во мнениях не мешают большому количеству исследователей полагать, что эмоциональные расстройства и переживание негативных случаев в жизни ребенка не могут впоследствии не отразиться на его здоровье, а способствуют приобретению в дальнейшем особенных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических отклонений, обозначаясь фактором риска[15].

Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека — существуют и другие неблагоприятные факторы в развитии личности ребенка или подростка[15]. Но все же множество проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу, большая часть нарушений у ребенка, которая препятствует плодотворному обучению и воспитанию, в своем роде связаны с неустойчивыми эмоциями ребенка, а значит, в конечном счете — с тревогой[2].

Высокий уровень тревоги говорит о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к различным возникающим социальным ситуациям [7].

Исследования, которые проводились в последнее десятилетие, показывают возросшее внимание к психогенезу и определенной роли тревожных расстройств у детей и подростков в различных моментах развития психики и формирования

личности. Исследователи подтверждают, что в любой неопределенно взятый момент от 10 до 20% детей страдают тревогой и связанными с ней впоследствии симптомами (Ю.В. Ковалев, Ю.А. Попов, Ю.В. Попов, В.Г. Ротштейн, О.Л. Савостьянова, Л.С. Чутко). Доказано также, что тревога весьма негативно влияет на успеваемость в школе (А.В. Микляева, А.М. Прихожан, Л.А. Регуш), на социальной адаптации (В.П. Панферов, И.В. Старшина) [2].

Часто маленькие дети, говоря о своих «школьных» проблемах, рассказывают о состоянии постоянной тревоги, сопровождающей частые возрастные проблемы. В большом количестве научных обзоров тревожные расстройства преподносятся как самый распространенный класс психических расстройств детского и подросткового возраста [3].

Исследования многих отечественных ученых (А.Д. Андреева, В.М. Астапов, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, Р.С. Немов) [9] и зарубежных авторов (А. Бек, А. Раш, Г. Эмери, А.Л. Венгер, Дж. Келли, Ф. Кендал) [9] говорят о том, что тревожные состояние связаны с изменением когний в самосознании, с плохой эмоциональной приспособляемости ребенка к социальным и межличностным ситуациям [2].

Можно отметить, что в процессе формирования личности ребёнка в ракурсе социальных взаимодействий его привязанность от взрослых постепенно ослабевает. (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, С. Кьеркегор, Е. Ласая, О. Ранк, Э. Фромм) [2].

Ученые согласны между собой в том, что в процессе развития возникают кризисы, которые отражают конфликты между личностью ребенка и средой, в которой он находится, и в конечном итоге они сопровождаются возросшей тревогой (И.Н. Гильяшева, Р.Ж. Мухамедрахимов, Л.А. Регуш, С.И. Чаева, Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская). При этом особое значение в создании тревожного стиля придается отношениям ребенка с родителями (А.А. Бодалев, В.В. Столин, Е.И. Николаева, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис) [2].

Вследствие этого можно отметить, что между тревогой и тревожностью можно провести анализ в соотношении преходящих отклонений в эмоциях,

которые возникают под влиянием негативных факторов, связанных с блокировкой жизненных социальных потребностей, которые проявляются в качестве личностных особенностей. Все случаи, приводящие к тревожным расстройствам в детстве, проявляются в поведении и личностных действиях взрослых [2,10].

В каждый возрастной пик ребенок занимает свою нишу в обществе, которое потом предъявляют определенные правила поведения и требования к деятельности. Здоровая психика младших школьников зависит от того, насколько его социальная деятельность и учеба соответствует требованиям школы. Плохая адаптация ребенка к школе как раз и проявляется в повышенной тревожности [4].

Тревожность как психическое свойство имеет сильно выраженную возрастную специфику.

Для каждого возраста возникают некоторые области жизни, которые могут вызвать повышенную тревожность у большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы. Такие пики тревожности называют возрастными, они обусловлены возрастными задачами развития [45-47]. Наиболее распространенными психологическими проблемами школьников являются: слабая мотивация в учебе, пониженная успеваемость, конфликты между учителями и сверстниками. Также нужно отметить, что на мотивацию к обучению влияют некоторые обстоятельства жизни ребенка, взаимоотношения с родителями, положение в школе, отношения с учителями и сверстниками [10,53].

В период обучения ребенка в школе приходится сталкиваться с возрастными кризисами, которые конечно влияют на его эмоциональную сферу и психосоматику. Кроме кризиса семи лет, связанного с началом школьного обучения возникает также необходимость в адаптации и к новым педагогическим условиям [27]. Все эти составляющие, влияют на повышения уровня тревожности школьников.

Нужно отметить в большинстве случаев, тяжелая тревога вредит ребенку в различной степени и в разных ситуациях.

Дети, рассказывая о школьных проблемах, описывают состояния не переставшей тревоги, сопровождающей многие возрастные проблемы, страх, который они испытывают достаточно устойчив и мешает им в повседневной жизни. В разных случаях они говорят о том, что постоянно испытывают беспокойство, усталость, подавленность и раздражительность [5]. Можно констатировать, что тревожные проявления в школьном возрасте многогранны, они определяются многими факторами. Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований [26].

В отечественной психологии сведения об исследованиях тревожности у детей и подростков встречается довольно редко, хотя актуальность их достаточна прозрачна. Изучение же динамики тревожности в школьном возрасте имеет широкое распространение. Тревожность школьников в большинстве случаев находит изучение зачастую в рамках какого-либо одного возраста. Множество исследований освещается в работах А.М. Прихожан, отражающие опыт многолетнего исследования (с 1970 по 1997 г.) тревоги как состояния и тревожности на разных этапах детства [25].

Также можно отметить работы А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, в которых проводились исследования «тревожных» этапов школьной жизни.

Достаточно большее количество работ посвящено детям 5—8 лет, это связано с подготовкой к школе и приходом детей в школу в начальные классы. В сравнение с предыдущим, исследований тревожных состояний у старших детей и у подростков явно недостаточно. Изучение тревожности на разных этапах развития детства очень важно, чтобы раскрыть суть этого явления, а также для осознания возрастных законов развития эмоциональной сферы человека, формирования эмоционально-личностных образований. Не что иное, как тревожность лежит в основе целого ряда психологических проблем детства,

в том числе многих нарушений в развитии, служащих поводом для многочисленных обращений в психологическую службу образования [13].

Выделяют четыре разных вида детской тревожности, а именно примитивную реактивность, тревожность разлуки, страх чужих и боязнь определенных событий или объектов [3].

В клинических исследованиях, как указывают некоторые авторы, несмотря на проблему «смешанных» нарушений, «чистая» тревожность, рассматриваемая как черта-расстройство, признается допустимой. Эта предрасположенность к тревоге обусловлена личностными особенностями [3].

В последнее время на первом месте в изучении психопатологии детского возраста определилась проблема анализа и места тревоги в плохом поведении детей, а также эмоциональных расстройств. Довольно активно идет обсуждение вопроса, считать ли тревогу единственным феноменом аффективных нарушений или же существуют другие варианты тревоги в зависимости от патологической сущности расстройства [3, 4, 5].

Для каждого определенного возраста существуют некоторые области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу. Так, для двухлетнего ребёнка источником повышенной тревоги является разлука с мамой, у детей шести лет - отсутствие адекватных образцов идентификации с родителями. В подростковом возрасте - боязнь быть отвергнутым сверстниками [26].

1.3. Специфика использования средств арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников

В настоящее время термин «психологическая коррекция» достаточно широко и активно используется в практике работы, как школы, так и дошкольных учреждений. Основным методом коррекционной работы по формированию орудий опосредствования тревоги и страхов у детей является арт-терапия. Такой метод арт-терапии как изобразительное искусство, помогает раскрыть личность [25,30].

Вся деятельность ребенка, связанная с творчеством – есть важный элемент в развитии. Для ребенка важен не только результат, а лишь процесс рисования. Он не задумывается о результате как таковом, а лишь получает удовлетворение от этого процесса, поэтому процесс является своего рода терапией [24].

Появилась арт-терапия как наука и искусство в 30- х годах прошлого столетия. Данное словосочетание «арт-терапия» обозначало использование разных методов и видов творчества в терапевтических целях.

Термин «терапия творчеством» рассматривается узко по отношению к виду лечение искусством, но шире к таким видам деятельности, как рисование, драма, танец, музыка и прочим видам творчества [28].

Экспрессивная терапия включает в себя широкий класс явлений, куда входят арт-терапия и другие развивающиеся направления. Например, драматерапия в качестве лечения или коррекции использует такой вид искусства, как театр и ролевую игру. Музыкальная терапия работает в направлении музыки, библиотерапия – на сочинении и чтении книг с элементами творческого подхода. Также сейчас развиваются интегративные арт-формы (арт-драма и т.п.) [51].

Арт-терапия – это система взаимодействия между участником процесса, результатом творчества и арт-терапевтом в арт-терапевтическом пространстве. Она рассматривается как образец арт-терапевтического процесса на основе изобразительного действия. А также про нее можно сказать, что это здравоохранительная технология, которая позволяет применять определенные методы, процедуры и получать ожидаемые результаты [34].

Главной целью для практикующих психологов является помощь клиенту в достижении положительных изменений, личностного роста при использовании художественных материалов в спокойной и непринужденной среде.

В наше время в психологии существует огромное многообразие научно-исследовательских направлений арт-терапии, а также множество различных методик и способов их реализации на практике. Они отличаются по форме воздействия, продолжительности, направленности и многим другим характерным признакам.

В арт-терапии существует большое количество подходов, которые связывают эту область с теоретическими направлениями и конечно с когнитивной наукой [1, 25, 34].

О мультидисциплинарном характере арт-терапии говорят и направления применения арт-терапии, сфокусированные на эффектах в психофизиологической, социально-поведенческой и других областях.

О арт-терапии, можно сказать следующее:

- настраивает на положительный эмоциональный фон в группах;
- налаживает коммуникативный процесс со сверстниками, учителями, родителями. Участие в художественной деятельности вместе с взрослыми привносит в их отношения взаимное принятие друг друга;
- делает крепче культурную составляющую ребенка, происходит преодоление языковых барьеров;
- помогает обратиться к актуальным проблемам или фантазиям, которые трудно вербализовать;
- позволяет на уровне символов экспериментировать с различными чувствами и учиться их выражать;
- прорабатывает мысли и эмоции, которые по каким-то причинам подавляет в себе человек;
- развивается внутренний контроль, а также занятия арт-терапией развивают правое полушарие головного мозга, который отвечает за интуицию, образы, память, мышление;

- помогает выразить себя в творчестве, приобрести навыки в рисовании и других художественных направлениях;

- помогает в адаптации в повседневном общении в школе, садике, в других организациях. Также понижает утомляемость и негативные эмоции, возможно связанные с обучением или другими, возникающими ситуациями.

- демонстрирует положительный эффект в коррекции разных нарушений личностного развития человека;

- является опорой, для того чтобы запустить внутренние механизмы саморегуляции и самоисцеления.

Арт-терапия никому не противопоказана, это очень эффективный метод для снятия напряжения. С ее помощью отрицательные эмоции преобразуются в положительные, и доставляют радость и удовольствие ее участникам.

Методологическую основу этого направления в психологии изложили знаменитые психологи и психотерапевты, такие, как М. Мауро, Т. Бронска, Э. Крамер, Д. Вудз и другие. Они говорили, что процесс арт-терапии имеет такие особенности, с помощью которых отношения клиента и психолога опосредуются продуктом деятельности клиента (рисование, лепка, сказка, танцевальная история, музыка и другое) и выражают весь спектр творческого настроения.

Арт-терапия имеет ряд определенных особенностей: - метафоричность – искусство представляется в виде метафоры;- ресурсность – развитие креативности, духовности; - наличие трех компонентов: терапевт, клиент и продукт его творчества [31].

В процесс арт-терапии входит несколько этапов [1,34]:

- 1) подготовительный этап;
- 2) этап формирования отношений и начальная деятельность клиента;
- 3) этап закрепления и развития отношений между арт-терапевтом и клиентом и результативной творческой деятельности клиента;
- 4) завершающий этап.

Выделяют основные методы арт-терапии:

1) Изотерапия — терапия, включающая в себя изобразительную деятельность, а значит рисование. В наше время изотерапия используется для психокоррекции клиентов с невротическими нарушениями, психосоматикой у детей и подростков с определенными трудностями в учебе и адаптации в социуме, при внутренних конфликтах в семье. Изобразительное искусство помогает клиенту понять свои ощущения; выразить свои мысли и чувства; быть самим собой, и в конечном итоге найти освобождение от негативных переживаний в прошлом.

2) Сказкотерапия — метод, который использует сказку для развития творческого потенциала и реализации себя через творчество. Метод, который расширяет сознания, улучшает взаимодействия с миром, который его окружает.

3) Музыкотерапия — это использование звуков и музыки в качестве лечебного средства, которое контролируется арт-терапевтом. Представляет собой деятельность, которая включает в себя: воспроизведение, использование фантазии, импровизацию с помощью голоса самого человека и выбранных музыкальных инструментов или слушание специальной музыки.

4) Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движений, которые способствуют интеграции эмоций и физического состояния человека. Данная терапия применяется при работе с людьми, имеющими нарушения в эмоциональном плане, нарушения в общении и личных взаимоотношений.

5) Игровая терапия — это использование психологом игры в коррекции, которое оказывает благоприятное влияние на развитие и состояние людей, помогает созданию близких отношений между участниками группового процесса, снимает напряжение, способствует повышению самооценки, позволяет поверить в свои силы в различных ситуациях.

6) Фототерапия — это метод, который основан на использовании фото для разрешения различных проблем клиента, а также для развития и комфортного самочувствия личности. Фототерапия включает в себя создание и

восприятие фотографических образов и объектов, впоследствии пополняемое их обсуждением и разными видами творчества [31].

Использование арт-терапевтических техник дает детям возможность выразить свои мысли, чувства, настроения в процессе реализации творчества.

Процесс планируется проводить таким образом, что личность и характер ребенка ни когда обсуждают, его не сравнивают с другими детьми, в общении с ним не применяются отрицательные оценки его действий. Детям разрешается проделать то, что в простой жизни им строго настрого запрещено, или не принято в обычной обстановке, и здесь они позволяют себе расслабиться. С помощью арт-терапевтических техник ребенок удовлетворяет свое желание и интерес к разрушительным моментам, происходит выплескивание отрицательных эмоций, и дети, как правило, становятся более спокойными.

Для детей младшего школьного возраста очень характерна такая особенность: художественные образы обычно отражают все подсознательные процессы (страхи, конфликтные ситуации, запоминающие моменты из детства, сны). При описании этих процессов у маленьких детей могут возникнуть достаточно большие затруднения. Поэтому невербальные средства, как правило, становятся главными для выражения и объяснения сильных переживаний и расстройств ребенка.

В процессе арт-терапии динамично развиваются навыки общения ребёнка, способность и большое желание к конструктивному взаимодействию со сверстниками.

Арт-терапия – самый лучший и прекрасный способ безболезненно для всех рассказать о своих эмоциях и чувствах. В таком случае арт-терапия в дополнение, способствует сформированности, хорошей самооценки ребёнка и его позитивного отношения в окружающем мире. Этот метод учит ребёнка не рисовать, а с помощью арт-терапии решить свои проблемы, вызывающие у него плохие эмоции (которые довольно часто он не может вербализовать), и дать выход энергии через творчество.

Ребёнок берет на вооружение доступные и приятные способы, чтобы снять эмоциональное напряжение.

Преимущества арт-терапии перед другими формами работы:

- в данной работе могут принимать участие любой желающий, потому что здесь не требуется никаких художественных навыков;
- такая работа является мощным инструментом, чтобы сблизить участников этого увлекательного процесса;
- она служит отличным инструментом для самореализации;
- вскрывает только самые позитивные эмоции, учит сформировать довольно активную по жизни позицию;

В нашем исследовании и составлении программы мы будем задействовать изобразительную деятельность.

Изобразительная деятельность детей довольно давно привлекала внимание многих специалистов.

Самых первых в изучении данной проблемы можно назвать следующие фамилии: А. Кларк, Е. Х. Кнудсен, С. Левинштейн, М. Линдстм, Г. Люке.

Изучение проблем детского изобразительного творчества также занимались наши ученые: Ю.Н. Болдыва, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, О.И. Галкина, З.В. Денисова, Е.И. Игнатьев, В.С. Мухина, Е.С. Романова, Н.П. Сакулина, Д.Н. Узнадзе и др.

Новые преобразования в возрасте от 6 до 10 лет — естественные психические процессы, внутреннее самосознание, осознание своего поведения. Рисование играет важную роль в совершенствовании психики. В процессе рисования происходит координация образного мышления, в котором участвует правое полушарие головного мозга. Рисуя, ребенок формирует объект или мысль заново, изображая его графически.

Познание мира осуществляется ребенком довольно быстро, чем аккумуляция в свой арсенал новых слов и различных ассоциаций. Рисование дает возможность ребенку очень легко в форме образов выразить все, что он знает и думает [11-16].

Многие исследователи утверждают, что рисунок для детей является речью. Стремление к рисованию и экспериментированию им всегда было свойственно. С помощью рисования можно проанализировать многие потребности самой личности.

Рисование для ребенка наиболее интересно и приятно. Оно не требует никаких усилий воли и весьма похоже на игру и поэтому не вызывает никаких тревог.

В детском возрасте постоянное расширение, усложнение, обогащение арсенала «психологических орудий» и приемов опосредствования является необходимым условием развития психических процессов ребенка, становления его личности.

Результатом формирования запаса средств опосредствования психики, переживания эмоций и поведения будет являться овладение ребенком саморегуляцией в различных ситуациях, умение видеть в будущем последствия реагирования, контролировать свое поведение в ситуациях повышенного эмоционального фона. Следствием этого является формирование адекватного уровня притязаний, и стабильной самооценки.

Нам представляется возможным работа с детской тревогой и страхом в ключе психологических орудий опосредствования.

Наличие тревоги и страхов в детском возрасте ни в коем случае нельзя оставлять без внимания, так как это может стать фактором нарушения развития личности в онтогенезе (В.И. Гарбузов, В.В. Лебединский и др.).

Эмоция тревоги, которую нельзя проконтролировать, способствует потере адаптивных функции, акцентируя внимание на неспособности справиться с ситуацией угрозы, испытать бессилие, потерять веру в свои силы, способности и возможности.

В ходе исследования используются ключевые понятия, отмечаемые как синонимы «опосредствования» и «опосредствование». Считаем важным отметить, что в некоторых исследованиях последователями школы Л.С. Выготского данные термины идентичны, в некоторых же опосредствования

понимается шире и включается в себя любые средовые факторы, а опосредствование понимается более узко и трактуется через культурные орудия и знаки. В связи с этим в предмете исследования используется термин «опосредствование» поскольку в исследовании будет сделан акцент на культурные средства, используемые детьми.

Опираясь на теории Л. С. Выготского, выделяют три вида знаково-символической деятельности: замещение, моделирование и экспериментирование [11-15].

Ребенок младшего школьного возраста в большей части находится на стадии использования моделирования, но при дальнейшем развитии ребенок приближается к стадии экспериментирования. При наличии устойчивых конфликтов с реальностью дети прибегают к замещению воображений. Также можно сказать, что символы особого рода характеризуют детское мышление, поскольку дети используют символизацию для выражения через живой конкретный образ содержания. Это связано с опорой мыслей ребенка на наглядные образы и представления. Абстрактные обличенные в словесную форму объяснения недоступны, поскольку для понимания необходим реальный предмет, изображение [25].

Следовательно, в младшем школьном возрасте аффективное воображение ребенка, применяя знаково-символическую функцию, способно не только «отыгрывать» детские страхи, но и совершать самостоятельные превращения «пугающих» образов, используя творческую трансформацию действительности.

Таким образом, теоретико-методологический анализ культурно-исторического подхода, высших психических функций, психологических орудий опосредствования позволяет заключить, что результатом формирования арсенала средств опосредствования психики, организации эмоций (в том числе эмоции страха) и поведения будет являться овладение ребенком саморегуляцией в разных ситуациях, умение видеть отдаленные последствия реагирования, овладевать своим поведением в ситуациях повышенного влияния эмоций на деятельность путем взаимодействия с взрослым и интериоризации.

Особенностью коррекционной программы является наличие методов опосредствования несформированных функций, а не их тренировка. Хороший результат коррекционно-развивающего обучения будет только при взаимодействии с родителями ребенка. Задача психолога разбудить осознанность и активную позицию родителей в вопросах развития и оказание посильной психологической помощи ребенку, гибкому взаимодействию и взаимопониманию с ребенком.

Включенность родителей в коррекционный процесс важна, поскольку еженедельного занятия будет недостаточно, необходимо обсудить с родителями, как они будут решать обозначенные специалистом задачи.

Удержание в семье достигнутых ребенком хороших результатов, которые образовались при коррекционных занятиях, связано с отличным эмоциональным настроением, верой в успехи и осознанием этого процесса. Позитивное и конструктивное взаимодействие ребенком с родителями нужно для того, чтобы закрепить результат, полученный в результате коррекционных занятий с элементами арт-терапии. Этому будет помогать поддержание активной оптимистической позиции родителей, для этого психолог должен вести разговор в ключе успеха ребенка в данных занятиях, и стимулировать данные проявления уверенности в отношении своего ребенка. Особенно эффективным в коррекционной работе является сочетание индивидуальных занятий с групповыми занятиями. Каждый из видов работы имеет свои плюсы, в зависимости от помогающего метода и индивидуальных особенностей детей.

При формировании психокоррекционных методов и подходов по развитию психологических орудий опосредствования тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста эффективными методами являются: игровая терапия, изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, куклотерапия.

Подобные методы считаются наиболее эффективными, поскольку их использование приводит к опосредствованию орудий и развитию высших психических функций. [35, 13].

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

2.1. Организация и методы исследования

Исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов № 63 (МАОУ СОШ №63) .

При разработке коррекционной программы следует опираться на методологические обоснования методических приемов диагностики и коррекции психической деятельности в детском возрасте: в работе необходимо не снижение или повышение условного уровня параметра, а введение в арсенал индивидуального опыта ребенка гибкого и вариативного арсенала средств, способов «психологических орудий» регуляции, опосредствования, опроизволивания эмоций и поведения. Подобные способы должны стать естественными стратегиями опосредствования непосредственных эмоциональных и поведенческих реакций: самоинструктирование, разбиение деятельности на этапы, рациональная оценка возможностей в деятельности, оперирование культурными знаками и средствами. Коррекционная работа по конструктивному опосредствованию и интериоризации тревоги у детей младшего школьного возраста представляет собой актуальную тему в связи с тем, что много разных страхов и повышенная тревога создают трудности в эмоциональном и познавательном развитии ребенка, меняют его поведение не в лучшую сторону и мешают самореализоваться и адаптироваться в социуме.

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования состоит в том, что применение средств арт-терапии является эффективным средством коррекции тревожности младших школьников.

Для формирования спокойной и положительной обстановки для проведения исследования детям в доступном виде были даны инструкции и

объяснен смысл происходящей беседы. Комплексное исследование было проведено с согласия родителей. Все обследования проводились в первой половине дня

Используемые методики: Сакса Леви «Методика незаконченные предложения» (Метод SSCT), «тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена, методика «Несуществующее животное».

Эмпирическая база исследования: дети 7-8 лет. Количество исследуемых составило 50 человек.

Этапы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования, формулирование научных атрибутов, подбор диагностического инструментария.
2. Исследование уровня тревожности, формирование выборки исследования, подготовка, проведение исследования.
3. Формирование программы коррекционных занятий и апробация.
4. Интерпретация данных, полученных в ходе исследования, выводы.

Используемые методики:

«Метод незаконченных предложений» На текущий период существуют несколько вариаций метода незаконченных предложений, построенных на основе приема вербального завершения указанной изначально части предложения. Основой методики является положение о том, что отвечая на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, человек предоставляет информацию, которая относится к его личности, осуществляя проекцию своих особенностей на свои ответы. Предоставленная свобода выбора и широкий спектр ответов позволяет качественно отследить ответы исследуемого. В данной модификации методики исследователями

Оценка «-1» - негативные;

Оценка «0» - нейтральные;

Оценка «1» - позитивные.

Данная методика позволяет выявить дополнительную информацию о наличии и причинах страхов, беспокойства ребенка. Процедура проведения:

ребенок, прослушивая предложение, сразу не задумываясь, продолжает его первой, пришедшей в голову мыслью. По итогу, полученные предложения можно разделить на 6 групп: отношение к отцу, к матери, к себе, к сверстникам, к детскому саду, а также страхи и опасения. Эта методика простая по содержанию, хорошо выявляет скрытые переживания ребенка. Ответы на вопросы могут выражать положительное, отрицательное или безразличное отношение ребенка.

Проективная методика «Несуществующее животное» Следующим этапом нашего исследования является проективная методика, где ребенку предлагалось нарисовать несуществующее животное, которое ранее нигде и никогда не существовало. (Приложение) Каждый рисунок оценивался по общим признакам тревожности в рисунке, по наличию напряженных ситуаций и заявленных ребенком страхов или защиты: Рассмотрим особенности нарисованных рисунков:

- четкое рисование с нажимом или наличие штрихов;
- количество нарисованных линий (много или мало);
- фигура животного;
- интенсивная и размашистая штриховка;
- части тела;
- тусклый рисунок, с небольшим цветовым спектром.

Поведение ребенка во время рисования:

- отказывается отвечать на уточняющие вопросы;
- длительное время придумывал, что именно нарисовать;
- торопится завершить;
- крайне заинтересован, рисует длительное время;
- сопровождает описание мимикой, интонацией, телодвижениями;
- эмоционально описывает животное, рассказывает про него;
- не знает что рисовать, неуверенность в действиях;
- уже ранее рассказывал, рисовал это (похожее) животное.

Расположение рисунка на листе:

- рисунок занимает центральное место;
- «животное» очень маленького размера (такие рисунки часто отражают чувство дискомфорта, эмоциональную незащищенность и зависимость);

- «животное» очень большого размера, практически во весь лист;
- несбалансированность рисунка.

Отдельные детали тематических рисунков:

- намеренно лишил животного каких-то органов чувств;
- нарисовал дом для животного;
- если нарисован дом: дом изображен для защиты животного, для его уюта;

- если нарисован дом: дому тоже угрожает опасность;
- придумал животному имя;
- нарисовал существующее животное, добавив лишь незначительные изменения;

- нарисовал персонаж из какой-либо компьютерной игры;
- наделяет животное всевозможными орудиями защиты;
- наделяет животное всевозможными орудиями нападения;
- характеризует животное как «доброе, дружелюбное, ласковое, хорошее»;

- характеризует животное как «злое, нехорошее, агрессивное»;
- говорит о том, чего животное боится, опасается, про что тревожится, о чем беспокоится;

- акцентирует внимание на том, что у животного нет друзей;
- нарисовал одно животное;
- окружает животное благоприятной средой, старается ему помочь, улучшить его положение;

- усугубляет положение животного, дорисовывая неприятности и препятствия;

Тест на тревожность детей 3,5 - 7 лет. (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Этот тест исследует тревожность ребенка в зависимости от различных повседневных ситуаций в общении с другими людьми. Авторы данной методики предлагают разглядеть тревожность как вид эмоционального состояния, обеспечивающего безопасность ребенка на его личном уровне. Тревожность, которую испытывает человек в конкретный момент времени в зависимости от ситуации, зависит от его негативного испытания в этой и похожей ситуациях. Завышенный уровень тревожности можно охарактеризовать, как плохую эмоциональную приспособляемость ребенка к различным ситуативным эпизодам. Данный эксперимент исследует внутреннее состояние ребенка в определенных ситуациях, дает позитивную или отрицательную оценку взаимоотношений ребенка со сверстниками и родителями, в школе или в саду. На основании данных протокола можно количественно вычислить индекс тревожности ребенка. Дети делятся в соответствии с индексом тревожности на три группы с низким, средним и повышенным уровнем тревожности.

Для проведения исследования были выделены дети с высокой тревожностью, и в дальнейшем поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной проводилась программа коррекции, а в контрольной данная программа не проводилась.

Статистическая обработка данных проводилась по общепринятым методам математической статистики с Критерий Уилкоксона для связанных выборок.

2.2. Программа коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии

По результатам исследования, основываясь на выбранной методологии, была разработана программа коррекции для детей младшего школьного возраста с высоким уровнем тревожности, включающая в себя три блока:

1. Групповую коррекционную программу «Я знаю, что делать», направленную на коррекцию, профилактику тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста, спецификой коррекционных занятий является поиск и усвоение способов регуляции, организации переживания.

2. Индивидуальную работу с детьми, у которых по итогу исследования актуализировано большое количество страхов, повышен уровень тревожности.

3. Информационную работу с родителями, дети которых по итогам исследования нуждаются в индивидуальной работе.

В данной программе используются методы и техники арт-терапии, которые позволяют решить проблемы при помощи творчества.

Методы работы: методы арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия, лепка, игротерапия), упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, ситуационно-ролевые игры.

Цель программы: коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста по внедрению в арсенал ребенка психологических орудий опосредствования тревоги и страхов и информационная работа с участниками процесса развития ребенка.

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности у младших школьников.
2. Создание условий для развития умения опосредовать тревогу у младших школьников.
3. Развития навыков распознавания и выражения эмоционального состояния у младших школьников.

4. Создание условий предупреждения тревожных состояний у младших школьников.

5. Оптимизация условий для развития стратегий совладения с тревогой у младших школьников.

Планируемый результат по итогам программы коррекции: формирование арсенала средств опосредствования психики, организации эмоций и поведения которые приведут к овладению ребенком саморегуляцией в разных ситуациях, умению видеть отдаленные последствия реагирования, овладевать своим поведением в ситуациях повышенного влияния эмоций на деятельность. Косвенным следствием выступит формирование адекватного уровня притязаний, тактики целеполагания и стабильной самооценки. Повышение уровня информированности и включенности родителей в процесс развития детей.

1. Групповая коррекционная программа «Я знаю, что делать».

Согласно качественному анализу результатов, группа исследуемых детей была разделена на детей, которым нужно провести групповые занятия, направленные на формирование орудий опосредствования тревоги и релаксацию. Была разработана и внедрена в образовательный процесс программа «Я знаю, что делать».

Спецификой коррекционных занятий является поиск и усвоение способов регуляции, организации переживания.

Основные принципы, которые необходимо учитывать в реализации программы:

- ребенок является субъектом коррекционной работы;
- учебные задания должны заинтересовать ребенка и быть понятными для него, если нет негативного опыта - тогда можно говорить о том, что ребенку будет интересна деятельность, которой ему предлагают заняться;
- воздействие должно быть комплексным;
- создание хорошей мотивации к занятиям, привлечение ребенка к совместной работе с взрослым;

- психолог может сократить или увеличить свою помощь в зависимости от ситуации успеха или неуспеха ребенка;
- спецификой коррекции служит поиск методов опосредствования несформированных функций, «лобовое» воздействие (важен принцип системного анализа психической деятельности);
- успешным условием коррекции и развития будет упор на игровые виды деятельности.

Цикл практических занятий рассчитан на 24 занятия по два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста в группах по 4-5 человек.

Структура занятия:

1. Приветствие – 2 минуты.
2. Коррекционно-развивающий этап- 30 минут
3. Рефлексия - 6 минут.
4. Прощание – 2 минуты.

Ожидаемыми результатами являются:

1. Выявление и опосредствования тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста, путем предоставления арсенала регуляторов и их применения.

2. Снижение тревожных состояний и страхов у детей младшего школьного возраста.

Программа реализовалась в течении 3 месяцев.

Таблица 1

Содержание работы по программе

Тема занятия	Цель занятия	Часы
Занятие № 1-2 Тема. Мы играем вместе.	Цель: повышение настроения и сплоченности группы, снятие напряжения.	2 часа
Занятие № 3-4 Тема. Есть мы, есть я, есть моя семья.	Цель: формирование чувства близости с другими людьми,	2 часа

	достижение взаимопонимания и сплочённости.	
Занятие № 5-6 Тема. Моя дом – моя крепость.	Цели: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, развитию эмпатии и умения поддерживать других.	2 часа
Занятие № 7-8 Тема. Я ничего не боюсь.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.	2 часа
Занятие № 9-10 Тема. Зачем мне грустить.	Цель: формирование навыков выражения эмоций.	2 часа
Занятие № 11-12 Тема. Поединок двух страхов.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.	2 часа
Занятие № 13-14 Тема. Не страшно, а смешно!	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием юмора.	2 часа
Занятие № 15-16 Тема. Смелость города берет.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием идентификации с суперсилами.	2 часа

Занятие № 17-18 Тема. Смелый трусишка.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием самоинструктирования.	2 часа
Занятие № 19-20 Тема. Как побороть страх.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием самоинструктирования.	2 часа
Занятие № 21-22 Тема. Спать пора.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием юмора.	2 часа
Занятие № 23-24 Тема. Не боимся паука.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.	2 часа

2. Индивидуальная работа с детьми, у которых актуализировано большое количество страхов, повышен уровень тревожности.

Согласно качественному анализу результатов, из группы исследуемых детей были определены дети, с которыми были проведены индивидуальные коррекционные занятия.

3. Информационная работа с родителями, дети которых по итогам исследования нуждаются в индивидуальной работе.

Необходимо обсуждение с родителями озвученных специалистом задач по опосредствованию детьми орудий в обыденной жизни, организовать распорядок дня ребенка, какие регуляторы будут наиболее эффективными. В связи с этим, исследователями подготовлен семинар для родителей по орудиям опосредствования тревоги и страхов у детей.

Информационный семинар для родителей

«О детских страхах и тревогах, а также о том, как с ними управляться».

Часть 1. Информация о страхах и тревоге.

Существующие взгляды и теории изучения и терминология страхов многогранны, исходя исследований установлено, что повышенная тревожность и многообразие страхов заметно влияют на развитие познавательных процессов ребенка.

Переживание страха ребенком оказывает негативное влияние на понимание сути предлагаемого нового материала, снижение осознанности восприятия, при этом процесс восприятия сужается, теряет неделимость и непосредственность, кроме того важное в воспринимаемой информации закрывается второстепенными деталями.

Состояние страха также влияет на речь, нарушая логическую структуру предложений. В сфере мышления отрицательные последствия детских страхов и тревожности также существенны в состоянии страха. Темп мыслительной деятельности приобретает - вялым, заторможенный характер, а в состоянии тревоги становится более быстрым, хаотичным. При этом мыслительные процессы могут развиваться дуально: либо увеличивается сообразительность (ребенок намерен на успешное завершение поиска выхода из затруднительной ситуации), либо уменьшается продуктивность мышления, возникает растерянность, снижается логика в поступках и речи. Мышление ребенка, теряя гибкость, становится скованным бесконечными сомнениями, опасениями и предчувствиями опасности.

Т.А. Хвиюзова отмечает деформация и изменения когнитивных процессов, творчества и регуляции поведения происходят в связи со своеобразным «наплывом» негативных эмоций, тревожным содержанием воображения.

Страхы и тревожность детей создают предпосылки для формирования в дальнейшем у младших школьников учебных неврозов.

Исследование психологических особенности тревоги и страхов у детей и их классификации является необходимым этапом для формирования представлений о данной эмоции.

Часть 2. По итогам исследования: Согласно диагностике проведенной в вашем классе, у 40% исследуемых детей преобладает повышенный уровень тревожности, и присутствуют те или иные страхи. Но следует понимать, что сами страхи не так страшны! Важно, чтобы ребенок умел регулировать свое состояние, имел орудия, которые позволят совладать с негативным состоянием. Данное умение приходит к ребенку от родителей. В связи с этим крайне важно осознано воспринимать страх и что с этим делать! Поэтому от вас - родителей очень многое зависит, и вы действительно в силах помочь детям, дать им нужный регулятор и создать ситуацию успеха и победы.

2.3. Анализ результатов исследования тревожности младших школьников средствами арт-терапии

Разработанная программа позволила выявить специфику проявления тревоги в младшем школьном возрасте. Важным представляется как анализ выборки, результатов проведенных тестов, методик, так и обработка данных посредством статистических программ.

Анализ собранного диагностического материала осуществлялся использованием пакета статистических программ SPSS 23.

Статистическая обработка материала включала применение непараметрического критерия Вилкоксона.

Проведение методики по тесту тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена показало, что 42% младших школьников имеют высокий уровень тревожности, а 58% средний уровень тревожности (рис. 1)

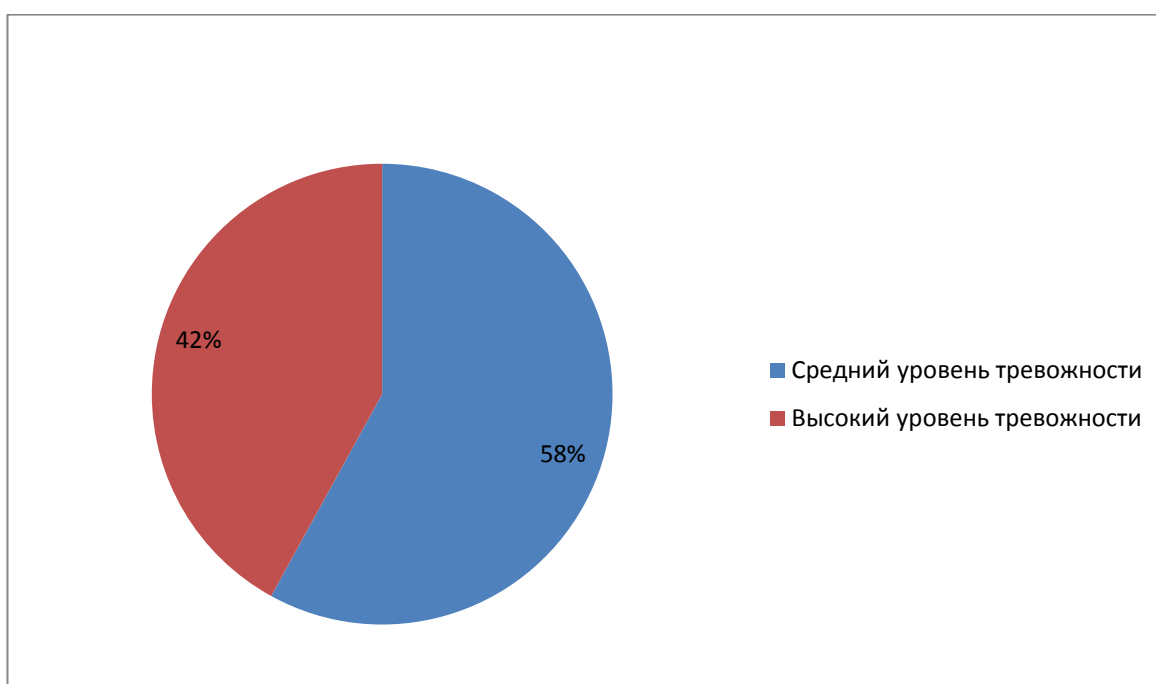


Рисунок 1 – процентное соотношение уровня тревожности в выборке по методике Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена

Результаты методики «Несуществующее животное» представлены на рис.

2.

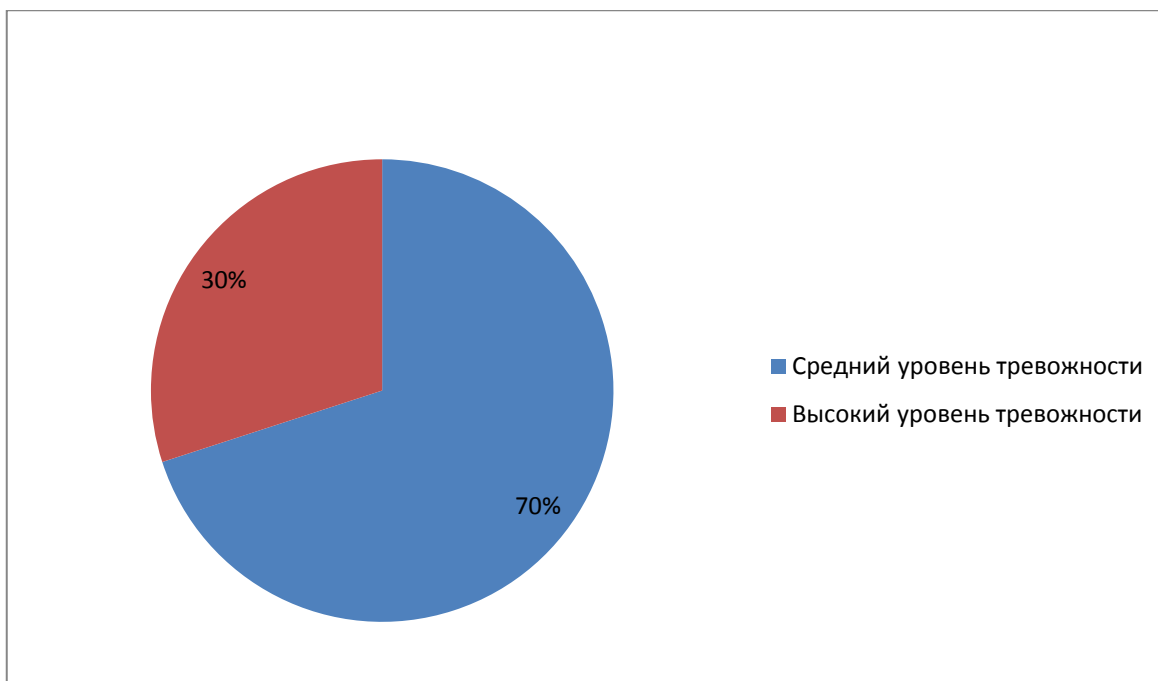


Рисунок 2 – процентное соотношение уровня тревожности в выборке по методике «Несуществующее животное»

По результатам данной методики можно сделать вывод, что 30% детей имеют высокий уровень тревожности, а 70% - средний.

Рассмотрим результаты методики «Незаконченные предложения», которые представлены на рис. 3

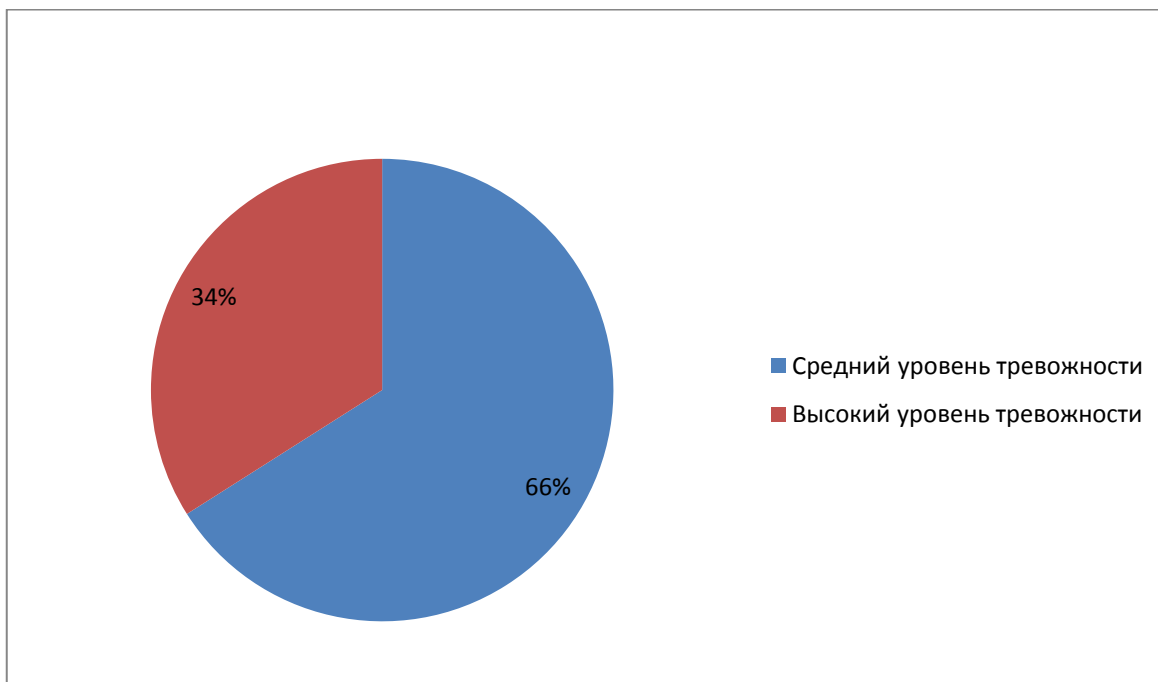


Рисунок 3 – процентное соотношение уровня тревожности в выборке по методике «Незаконченные предложения»

Анализ результатов по методике «Незаконченные предложения» показал, что в данной выборке 34% детей с высоким уровнем тревожности, 66% детей со средним уровнем тревожности.

По результатам констатирующего эксперимента мы выделили группу детей (20 человек), имеющих высокий уровень тревожности. Далее эта группа была нами разделена на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

В контрольную группу вошло 10 человек, из которых 5 девочек и 5 мальчиков.

В экспериментальную группу вошли 10 детей, из которых 4 девочки и 6 мальчиков.

В первой группе детей была проведена коррекционная работа, во второй данная программа не проводилась. В обеих группах присутствуют все дети с повышенными и высокими показателями. Для выявления эффективности коррекционной программы в каждой группе было произведено сравнения 2 диагностических замеров.

Тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена проводился в двух группах. Рассмотрим диаграмму по данной методике в экспериментальной группе на рисунке 4

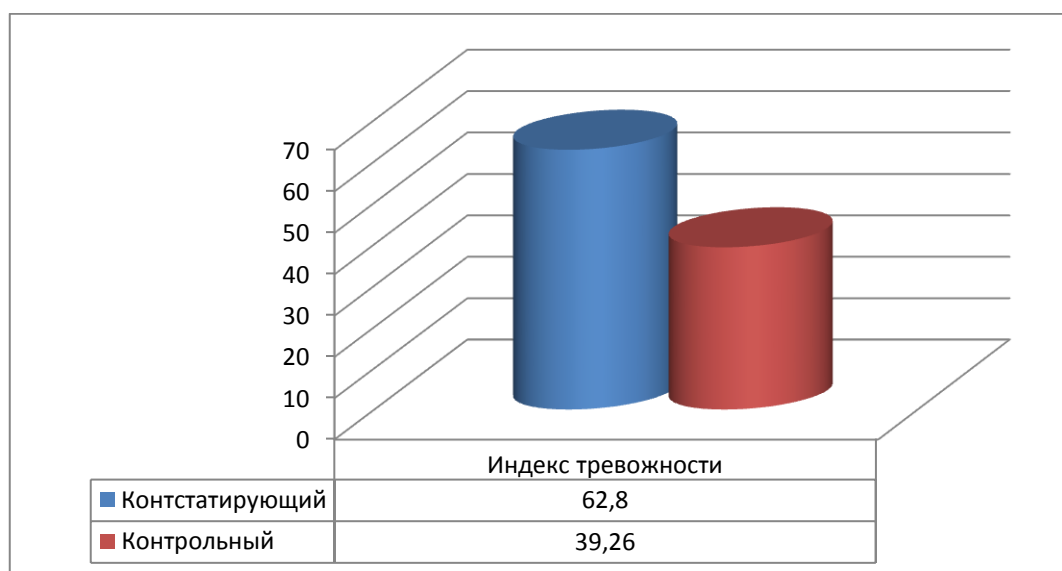


Рисунок 4 - Индекс тревожности в экспериментальной группе по методике Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

Данные динамики подтверждают положительные изменения в уровне тревожности после проведения коррекционной программы, индекс тревожности снизился на 23,54%.

Если анализировать различия до и после коррекции в экспериментальной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно снизились показатели тревожности по данной методике ($p=0,005$).

В контрольной группе достоверных различий в двух замерах обнаружено не значительно, в сравнении с экспериментальной группой уровень тревожности снизился на 4,28 % (рис 5)

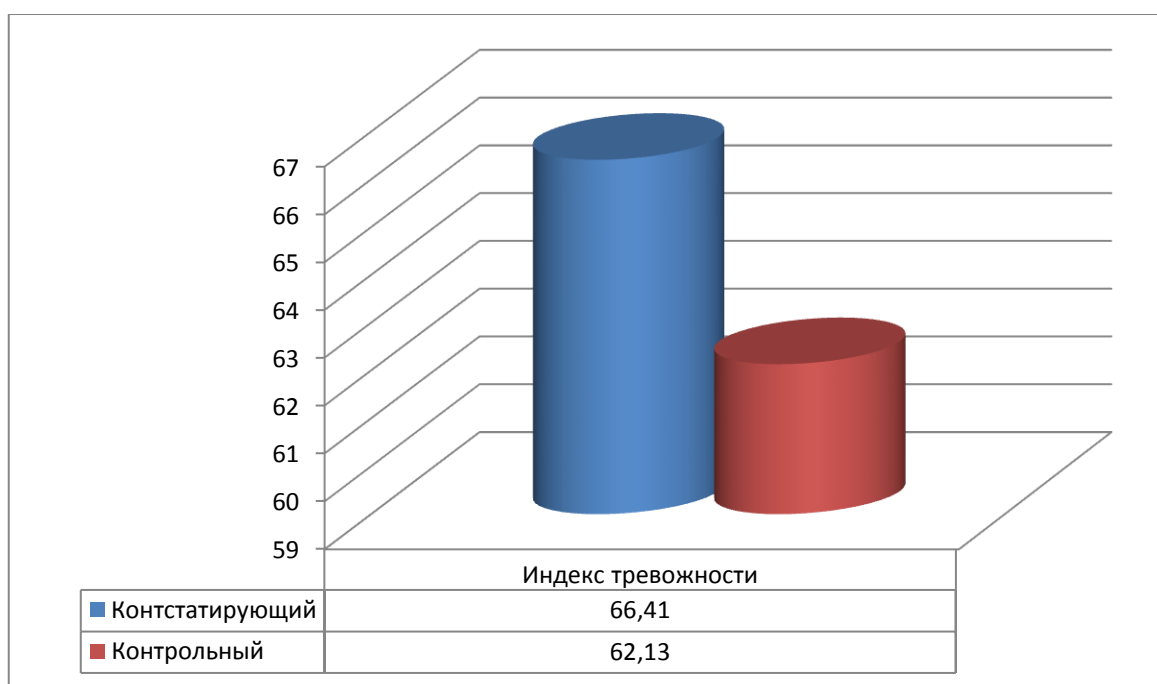


Рисунок 5 - Индекс тревожности в контрольной группе по методике Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

Далее сравним результаты двух групп по тесту «Несуществующее животное». Динамика среднего балла по данному тесту в экспериментальной группе представлена в рисунке 6

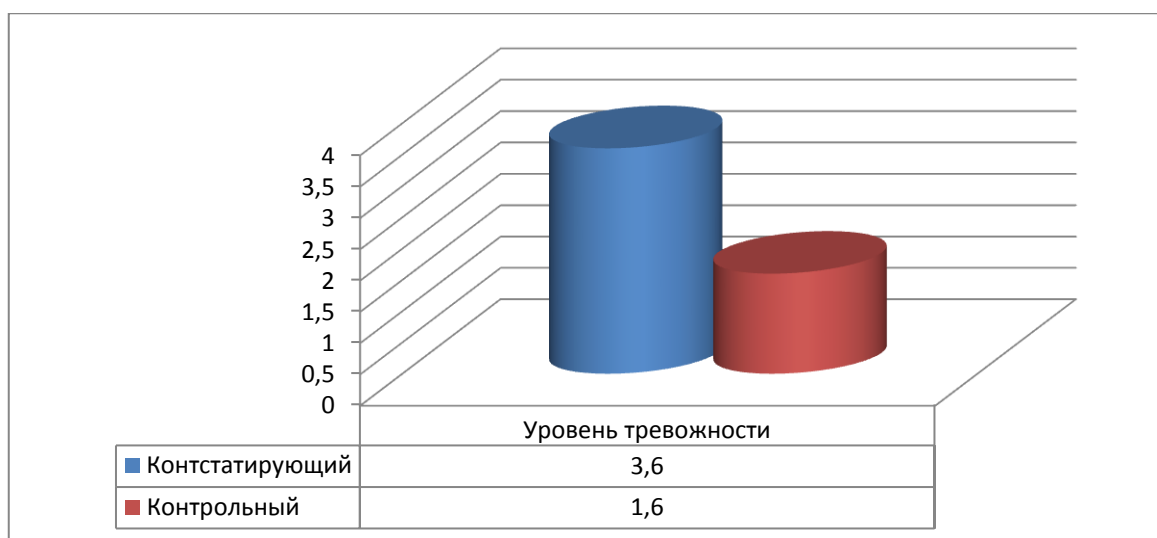


Рисунок 6 - Уровень тревожности в экспериментальной группе по методике «Несуществующее животное»

В диаграмме по данному тесту наблюдается положительная динамика , уровень тревожности снизился на 2 балла, что подтверждается при помощи статистического критерия Вилкоксона, произошло снижение показателя уровня тревожности по методике «Несуществующее животное» ($p=0,005$).

Далее посмотрим динамику среднего балла по методике «Несуществующее животное» в контрольной группе, предоставленную на рисунке 7

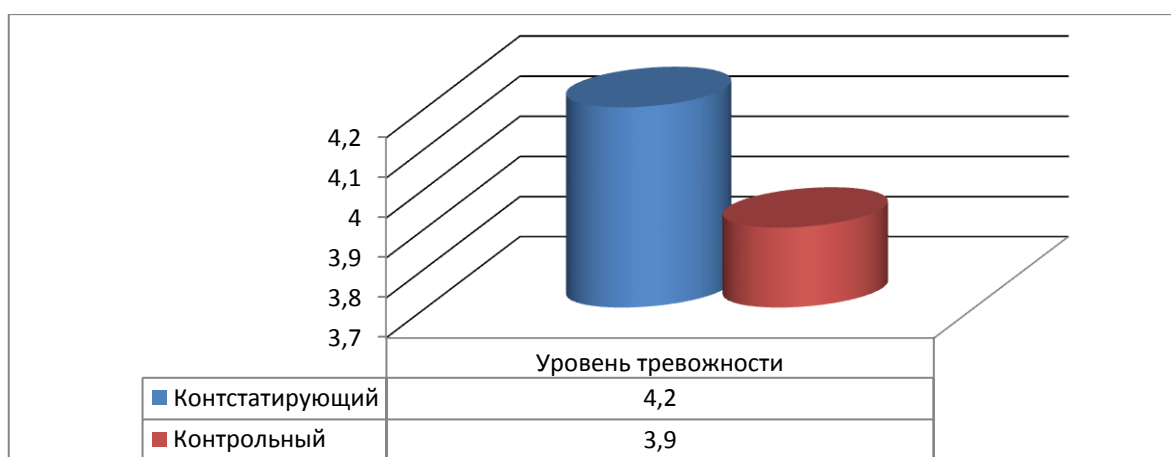


Рисунок 7 - Уровень тревожности в контрольной группе по методике «Несуществующее животное»

В данной диаграмме мы видим очень незначительное изменение уровня тревожности по данной методике, показатель снизился лишь на 0,3 бала. Это свидетельствует о том, что достоверных различий в контрольной группе не обнаружено.

Перейдем к рассмотрению результатов методики «Незаконченные предложения». Динамика среднего бала по шкалам методике в экспериментальной группе, представлена на рисунке 8

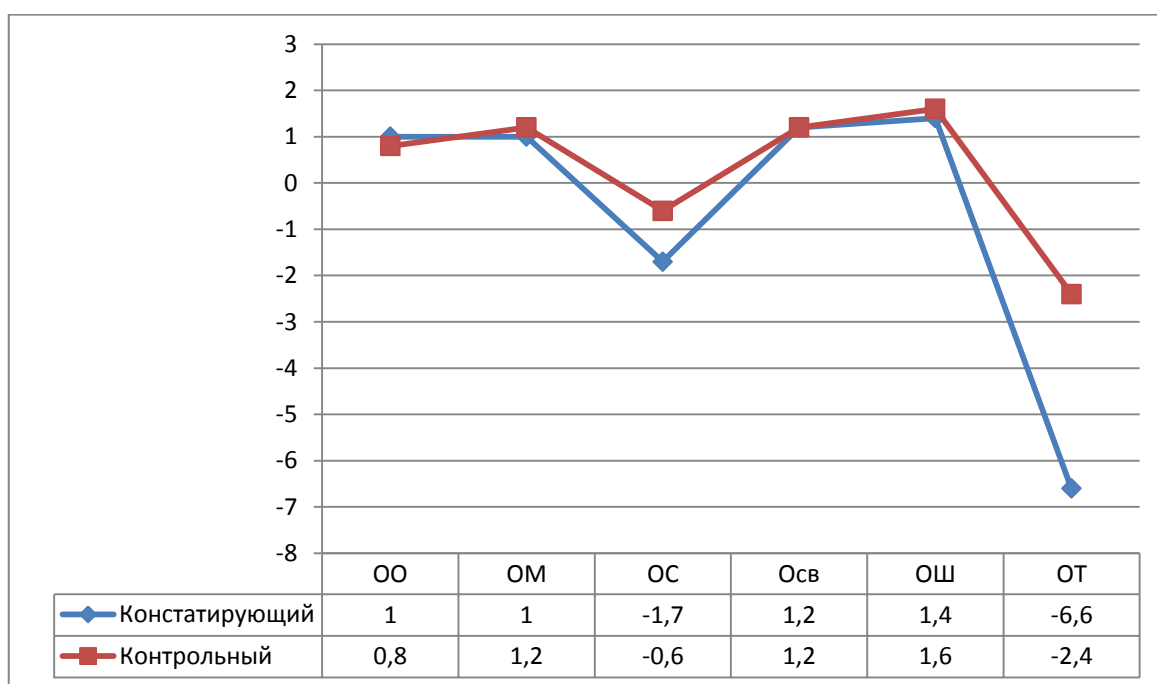


Рисунок 8 - Показатели тревожности в экспериментальной группе по методике «Незаконченные предложения»

По данной диаграмме видно, что произошло небольшое снижение по шкалам «Отношение к отцу» на 0,2 балла, снижение по шкале «Отношение к себе» на 1,1 балла, и значительное снижение тревожности по шкале «Общая тревожность» на 4,2 балла. Если анализировать различия до и после коррекции в экспериментальной группе по данной методике, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно снизились показатели тревожности по итоговому показателю тревожности ($p=0,005$). Данные исследования еще раз

подтверждают, что программа коррекции тревожности средствами арт-терапии является эффективной.

Далее рассмотрим динамику среднего балла по методике «Незаконченные предложения» в контрольной группе, которая представлена на рисунке 9

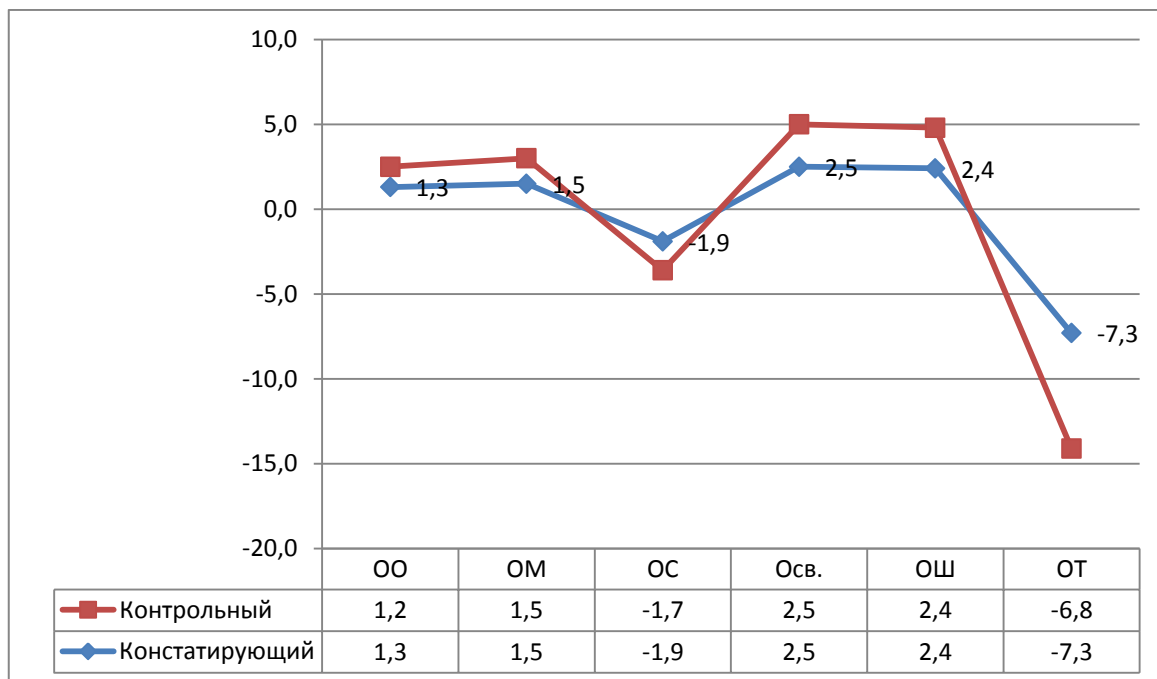


Рисунок 9 - Показатели тревожности в контрольной группе по методике «Незаконченные предложения»

На данной диаграмме прослеживаются незначительные снижения по шкалам «Отношение к отцу» на 0,1 балл, «Отношение к себе» на 0,2 балла, и по шкале «Общая тревожность» на 0,5 балла. Отсюда можно сделать вывод, что значимых изменений в контрольной группе не прослеживается.

Если провести анализ различий до и после коррекции в экспериментальной группе по всем трем методикам, то можно с уверенностью сказать об эффективности, разработанной нами программы, что подтверждают статистические данные, рассмотренные нами выше.

В сравнении с критерием Вилкоксона двух замеров нам видно достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой. Так в группе, где проводились коррекционные занятия достоверно ниже показатели

индекса тревожности ($p=0,006$) (рис 10) .В экспериментальной группе 100% детей после коррекционной программе имеют средний уровень тревожности.

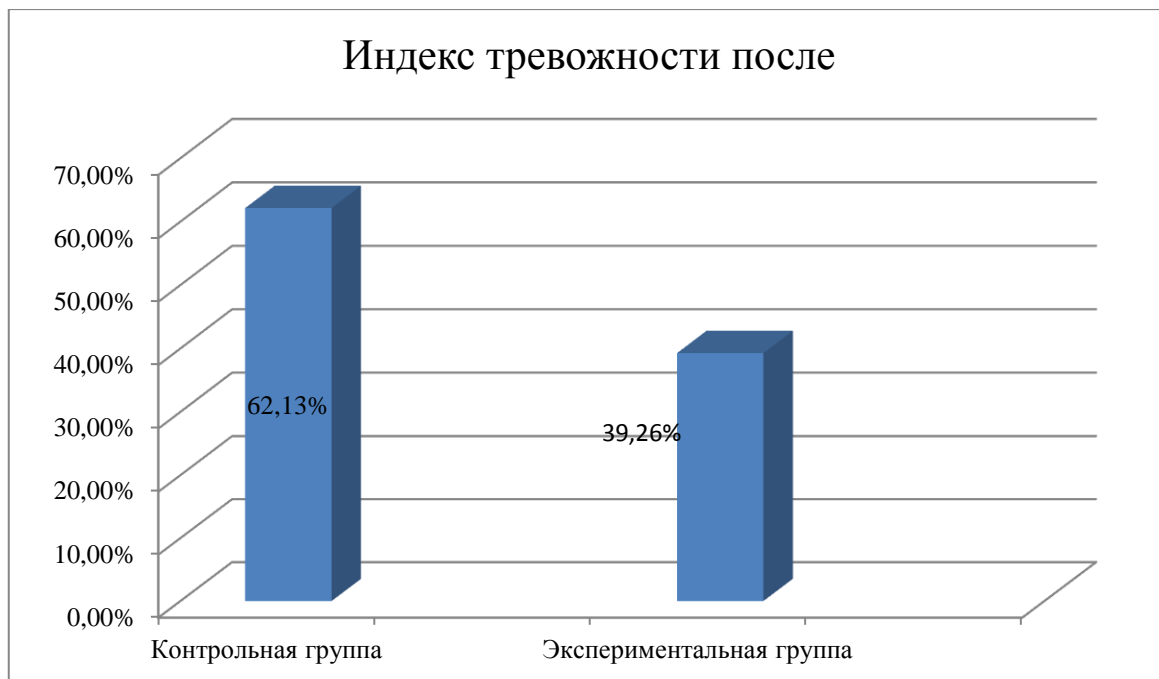


Рисунок 10 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группы по методике тест тревожности Р.Тэммл, А.Дорки, В.Амен

По методике «Несуществующее животное» с помощью данного критерия мы видим достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p=0,010$) .Уровень тревожности в экспериментальной группе значительно снизился (рис 11)

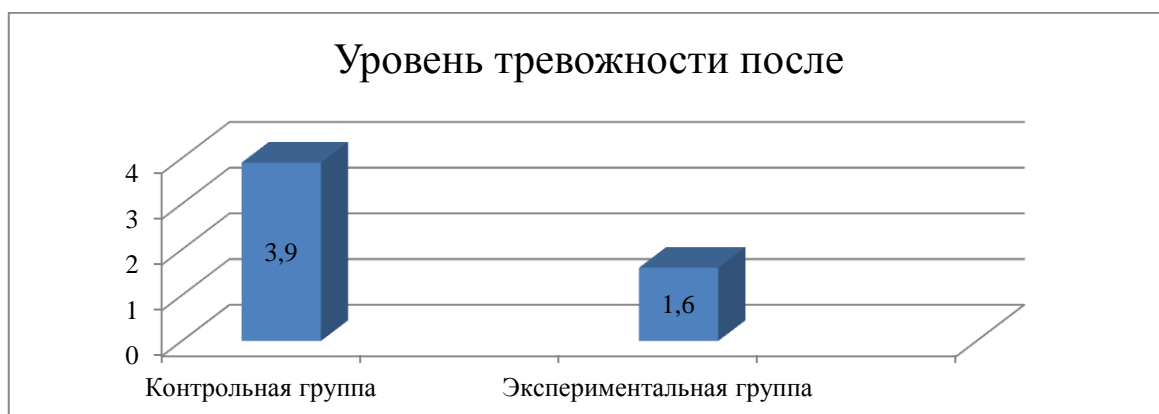


Рисунок 11 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группы по методике « Несуществующее животное»

Также в сравнении с критерием Вилкоксона мы наблюдаем значимые различия между контрольной и экспериментальной группой по методике «Незаконченные предложения» (рис 12)

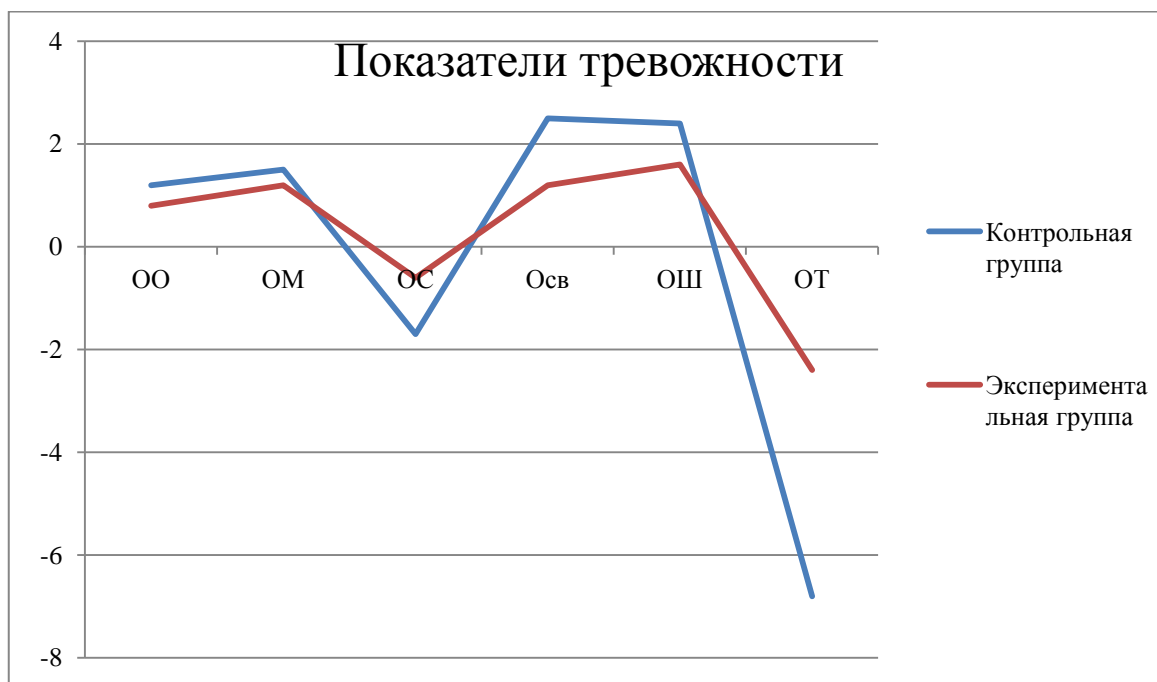


Рисунок 12 – Сравнение контрольной и экспериментальной группы по методике «Незаконченные предложения»

Рассмотрим динамику значимых изменений с помощью критерия Вилкоксона по шкалам : шкала «Отношение к себе» ($p=0,007$), шкала «Отношение к сверстникам» ($p= 0,027$) и шкала «Общая тревожность» ($p=0,005$). Анализируя результаты по данным шкалам, можно сказать с уверенностью , что показатели тревожности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной уменьшились, что еще раз подтверждает эффективность программы коррекции для детей с высокой тревожностью.

Также нами была рассмотрена корреляция параметров тревожности ребенка с отношением ребенка к себе и своим близким по результатам «Методики незаконченных предложений» (рис. 13)

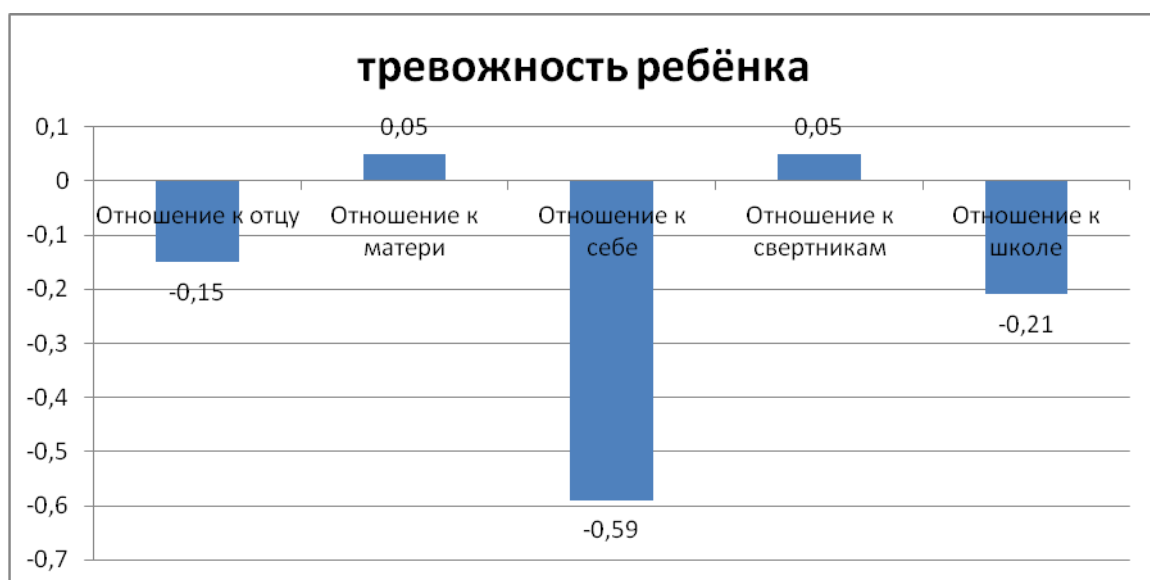


Рис. 13. Корреляционный анализ средних значений шкалы по уровню тревожности детей и отношений ребенка к значимым сферам

Данная методика позволяет выявлять отношения исследуемого к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим и получить общее представление о скрытых переживаниях, тревогах и страхах. Исходя из полученных данных, выявлена значимая обратная связь уровня тревожности исследуемых детей и отношения ребенка к себе.

Представления о самом себе преимущественно представлены в позитивно окрашенных высказываниях, фразах, содержащие следующие слова: «хорошо», «меня устраивает», «любить», «нравиться», «доволен», «лучший». Сформированные во взаимодействии со средой, в первую очередь с родителями, позитивное отношение к себе и идентичность способствуют тому, что ребенок может регулировать свои тревожные проявления, более конструктивно выходить из ситуации. Однако при сформированном негативном отношении к себе тревожность в разных ситуациях повышается.

При анализе данных полученных из методики «Метод незаконченных предложений», проведенной с детьми, нами были выявлены стратегии поведения ребенка при столкновении с негативными, конфликтными или вызывающими стресс ситуациями. Укажем предложенные детьми варианты поведения в

подобных условиях: «плачу», «решаю», «ухожу», «теряюсь», «обижаюсь», «извиняюсь», «отрицаю», «грущу», «самоуспокаиваюсь», «стыжусь», «веселюсь».

Данные варианты реагирования можно именовать как стратегии совладания - поведение, направленное на преодоление трудностей. Если рассмотреть еще шире, то это как раз, изучаемый нами объект исследования: психологически орудия опосредствования у детей младшего школьного возраста. Данные стратегии, орудия организуют непосредственное переживание ребенком ситуации, события.

У каждого ребенка в процессе онтогенеза путем интериоризации и опосредствования формируется индивидуальный стиль адаптивного поведения, формируются соответствующие психологические орудия, которые могут быть как конструктивными, так и неконструктивными. Безусловно, немалую роль в этом играет взаимодействие ребенка и родителя.

Ребенку необходима система организации переживания. Таким средством организации переживания может выступить арт-терапия.

В ходе предложенной программы родителем дается культурно закреплённое средство позволяющее отрегулировать состояние: локализовать, организовать, структурировать, задать систему и ребенок овладевает своими эмоциями, а поскольку состояние осознания и понимания происходящего приятно, то в онтогенезе у детей оно успешно закрепляется. Становится возможным его конструктивное произвольное применение в дальнейшем.

Заключение

В процессе социального научения ребенок учится управлять своими эмоциями. Аффекты в онтогигезе различаются непринужденным характером, а эмоции всегда основываются на принципах знаково-символического опосредствования. Когда своей эмоцией не получается управлять открыто, то это можно сделать это не прямо, а через какой либо объект или знак.

Направляющей силой развития эмоций является общение со взрослым, в первую очередь с родителями. Посредством изначального перевода внешних процессов во внутренние процессы регуляции создается зрелая эмоция, функция которой - владение и регулирование своим поведением. Так эмоция обретает внутреннюю согласованность, получаемую не прямо (для человека нереально «не чувствовать»), а опосредствованно, через знаково-символическую деятельность. В качестве первичного орудия опосредствования эмоции выступает предмет. Ребенок учиться управлению переживаниями через «овладение» их предметами.

Производя поверхностные манипуляции с аффективно выкрашенным предметом, ребенок, в принципе имеет механизм, для того, чтобы манипулировать своим внутренним состоянием. А далее обычное присоединение с объектом, вызывающим позитивные эмоции, и отстранение от объектов, вызывающих негативные эмоции, происходит замена на достаточно сложную работу знаково-символического овладения и своими действиями, и своими чувствами, и миром вокруг себя. Нереально по средствам подачи себе команды или убеждений самого себя - проявить определенное чувство, а вот как раз «манипуляции» с предметом эмоции дают вероятность так организовать какую-либо ситуацию, что желаемое чувство обязательно появится.

Детям характерен актуальный возрасту процесс формирования, интериоризации и интеграции в субъективный опыт психологических орудий опосредствования свойственных для онтогенетического периода тревоги как системы социокультурных по происхождению знаково-символических

образований, направленных на овладение эмоциями и их поведенческими проявлениями. Психологические орудия выступают системой средств регуляции, опосредствующих непосредственные эмоции, выступают основой формирования высших психических функций. Проведенный теоретико-методологический анализ культурно-исторического подхода, высших психических функций, психологических орудий опосредствования позволяет заключить, что результатом формирования арсенала средств опосредствования психики, организации эмоций (в том числе эмоции страха) и поведения будет являться овладение ребенком саморегуляцией в разных ситуациях, умение видеть отдаленные последствия реагирования, овладевать своим поведением в ситуациях повышенного влияния эмоций на деятельность путем взаимодействия с взрослым и интериоризации.

Согласно проведенному исследованию установлено, следующие выводы:

1. У детей младшего школьного возраста преобладают следующие типы психологических орудий опосредствования тревоги и регуляции поведенческих проявлений:

Самоинструктирование: самоинструктирование с последующим действенным изменением ситуации, с опорой на стороннюю помощь и собственные силы; самоинструктирование заключающееся в предположении о ситуации негатива, продумывании вариантов защиты от угрозы и поиск опоры; самоинструктирование по преобразованию среды и по постановке вспомогательной подцели; самоинструктирование с перенаправлением внимания и реорганизацией действий; скрытое обращение к себе; самоинструктирование заключающееся в актуализации позитивной информации о регуляторах данных родителем.

Актуализация позитивных образов или переструктурирование негативного образа: переструктурирование негативного образа с объяснением причин, трансформация неприятного в позитивное; символические способы взаимодействия при переструктурировании негативных образов.

Идентификация на символическом уровне с могущественными силами или взрослыми: идентификация с взрослым, а именно с родителем, который высмеивает страхи и применяя юмор совладевает с негативным эмоциональным состоянием, транслируя данный способ ребенку; идентификация на символическом уровне с супергероем; идентификация с представлением о том, как должен реагировать взрослый ребенок.

Использование данных психологических средств регуляции эмоций позволяет воспринимать тревогу как временное и субъективно управляемое состояние, результатом чего является снижение актуальности и выраженности тревоги, ее влияния на повседневную адаптацию ребенка.

2. Орудия опосредствования тревоги у детей различаются по степени эффективности (опосредствования и регуляции непосредственных эмоций и поведения).

3. При несформированной системе психологических орудий опосредствования выраженных и актуальных детям страхов (кошмарных снов, темноты, ущерба, смерти, пространства) характерны непосредственные и продолжительные по времени реакции в виде плача, вины; при снижении опосредствования и регуляции общей тревожности характерны реакции отрицания, а социальной тревоги - обиды и плача.

4. Основываясь на методологии культурно-исторического подхода Л.С. Выготского у детей младшего школьного возраста возможно формирование и развитие системы психологических орудий опосредствования тревоги. В связи, с чем разработана психологическая коррекционная программа «Развитие психологических орудий опосредствования тревоги у детей младшего школьного возраста» включающая в себя 3 блока:

1) Групповую коррекционную программу «Я знаю, что делать», направленную на коррекцию, профилактику тревожности у детей, спецификой коррекционных занятий является поиск и усвоение способов регуляции, организации переживания.

2) Индивидуальную работу с детьми, у которых по итогу исследования выявлен повышенный уровень тревожности. Согласно качественному анализу результатов, из группы исследуемых детей были определены дети, с которыми были проведены индивидуальные коррекционные занятия.

3) Информационную работу с родителями, дети которых по итогам исследования нуждаются в индивидуальной работе. В связи с этим, подготовлен и проведен семинар для родителей. Кроме того подготовлен информационный буклет для родителей.

Список литературы

1. Арт-терапия / ред.-сост. А.И. Копытин. — СПб., 2001.
2. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: Дис. канд. психол. наук. Новосибирск, 2000.
3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Прикладная психология. — 1999. - №1. С.41 — 47.
4. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 224 с.
5. Бердникова, Ю.А. Мир ребенка: развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка / Ю.А. Бердникова - М.: Наука и техника, 2007. — 320 с.
6. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. - 2-е изд. — М.: Генезис, 2001. — 352 с.
7. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Психология формирования личности. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 212с.
8. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). / Л.И. Божович - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
9. Божович, Л.И. Психологический словарь./ Л.И. Божович; Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. — 2 изд. — М., 1996. — 250 с.
10. Бурменская Г.В. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. М.: МПСИ, 2007. 480 с.
11. Выготский Л.С. Соч.: в 6 т. Т.5. — М.: Педагогика, 1983. — 366с.
12. Выготский, Л.С. Психология и учение о локализации высших психических функций / Л.С. Выготский // Хрестоматия по нейропсихологии /под ред. Е.Д. Хомской. М.: Ин-т общегуманитарных исследований; Московский психолого-социальный ин-т, 2004. - Стр. 91-97.

13. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. - М.: Эксмо, 2005.- 507 с.
14. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. М. : Педагогика, 1982. - Т. 3: Проблемы развития психики/ Под ред. А.М. Матюшкина. - 1983. - 367 с.
15. Выготский, Л.С. Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова. Факультет психологии. Словарь. / Л.С. Выготский; Под редакцией А. А. Леонтьева Авторский коллектив: Е.Н. Высоцкая, А.А. Леонтьев, Ю.В. Новожилова, А.В. Степаносова, Ю.А. Стороженко, Л.Требунская, И.С. Уточкин, С.Г. Чернацкий, В.Ю. Шевяхова, В.Ю. Штратникова. – М.: 2007.- 117 с.
16. Выготский, Л.С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
17. Гаранькова И.Ю. Тревожность школьников в условиях социально-экономического кризиса: от подросткового к юношескому возрасту. Дисс. канд. псих.наук, Пермь, 2000. – 211с.
18. Давыдов, В.В. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт./Гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Большая российская энциклопедия, 1999. – 672 с.
19. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / ред. А. И. Копытина. — СПб., 2002.
20. Дружинин, В.Н. Психическое здоровье детей. / В.Н. Дружинин. - М.: Тв. Центр, 2012. - 164 с.
21. Дубровина И.В.и др. Младший школьник: Развитие познавательных способностей: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2003. 208 с.
22. Еренкова Н.В. Игровая психотерапия и психопрофилактика в педиатрии /Н.В. Еренкова // Педиатрия. - 2010. - №9. - С.85-86.
23. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества / Ермолаева М.В. - М.: МПСИ, 2011. – 160 с.

24. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. / А. И. Захаров. - СПб.: Союз, 1997.-224 с.
25. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. СПб.: "Речь", 2008. – 350 с.
26. Имедадзе, Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Н. В. Имедадзе // Психологические исследования. – Тбилиси, 2009. – С. 49-57.
27. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
28. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Учебное пособие. / О.А. Карабанова. - М.: РПА, 2010. – 191 с.
29. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. - СПб.: Речь, 2014. – 64 с.
30. Клепач Ю.В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников. Дисс... канд. психол. наук, Воронеж, 2002. – 196с.
31. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: «Когито-Центр», 2007. – 197 с.
32. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978
33. Коробейников, И. А. Нарушения развития и социальная адаптация / И. А. Коробейников. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 192 с.
34. Кулаков С. А. Практикум по интегративной психотерапии психосоматических расстройств. — СПб.: Речь, 2007. 294 с. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., Речь, 2003. – 256с.
35. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. - М., 2005. – 352 с.

36. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. – СПб.: РЕЧЬ, 2013. – 400 с.
37. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - СПб: Изд-во Речь, 2010.- 150 с.
38. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248 с.
39. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2000. – 456с.
40. Немов, Р.С. Общие основы психологии. / Р.С. Немов. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2010. – 688 с.
41. Панфилова М. А. Психолого-педагогические условия коррекции аффективно-поведенческих расстройств у дошкольников с задержкой психического развития / М. А. Панфилова // Современные технологии диагностики, профилактики и коррекции нарушений развития: материалы науч.-практич. конференции, посвящ. 10-летию МГПУ (октябрь 2005 г.). – М., 2005. – С. 124-131.
42. Панфилова, М. А. Тревожность и её коррекция у детей / М. А. Панфилова // Школа здоровья. – 2013. – № 1. – С. 17-28
43. Панфилова, М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. / М.А. Панфилова. - М.: "Гном-Пресс", 2012. -217 с.
44. Перре, М. Клиническая психология. / Под ред. М. Перре, У. Баумана. - СПб.: Питер, 2009. – 962 с.
45. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2007. 192 с.
46. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304с.
47. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 2. - С. 12-14.

48. Прихожан, А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. / А.М. Прихожан. - М.: Знание, 2010. – 367 с.
49. Прихожан, А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. / А.М. Прихожан. - СПб.: "Питер", 2009. – 211 с.
50. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2007. – 720 с.
51. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2000.
52. Северный А.А., Толстых Н.Н. Тревога // Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. – СПб.: Питер, 1999. – 518с.
53. Славина Л.С. Трудные дети: Избр. психол. тр. М.: Моск. психолого-социальный ин-т, 2002. 431 с.
54. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. - М.: МИЛ «НВ Магистр», 1994. 62 с.
55. Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей // Составитель Ханин Ю.Л. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 256с.
56. Тревога и тревожность. Хрестоматия. Сост. Астапов В.М., СПб.: Питер, 2001. – 296с. Фромм Э. Человек для себя. Мн.: Изд. В.П.Ильин, 1997. – 253с.
57. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 - 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. - М.: «Генезис», 2013. – 248 с.
58. Щербатых, Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. / Ю.В. Щербатых. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2013. – 421 с.
59. Шишова, Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. / Т.Л. Шишова. - СПб.: Речь, 2010. – 290 с.
60. Шишова, Т.Л. Страхи - это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов. / Т.Л. Шишова. - СПб.: Издательство "Речь", 2011. – 211 с.
61. Эльконин, Д.Б. Опосредствование. Действие. Развитие. / Д.Б. Эльконин. - М.: 2010. - 280 с.

Приложение

Приложение 1

Методика «Незаконченные предложения для детей»

Бланк

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Группа _____

Дата проведения _____

1. Мой детский сад...	
2. Мой друг...	
3. Если меня наказывают, то...	
4. Я играю чаще всего...	
5. Мои сны...	
6. Боюсь...	
7. Моя мечта...	
8. Моя мама и я...	
9. Сделал бы все, чтобы забыть...	
10. Не люблю, когда меня...	
11. Плачу, когда...	
12. Когда меня спрашивают...	
13. Мой папа и я...	
14. Когда смотрю "ужасы" в кино...	
15. Когда я один дома...	
16. Моя воспитательница...	
17. Когда меня мама ругает...	
18. Больше всего люблю...	
19. Когда прихожу в детский сад...	
20. Когда бывает темно...	
21. Когда мой папа...	
22. Ребята в детском саду...	
23. Когда меня спрашивают на занятии...	
24. Когда моя мама...	
25. Когда все ругаются...	
25. Когда я выхожу во двор...	
27. Я всегда хотел...	
28. Меня беспокоит...	
29. Скрываю...	
30. Старшие ребята...	

Методика «Несуществующее животное»

Бланк

Придумай и нарисуй несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем. Имя должно состоять из одного слова, части которого не должны отражать уже существующих в русском языке слов (например «дельфинокрыл», «конекит» и т. п.). Какой у него размер, где и с кем живет, чем питается, чего боится, насколько его внешний вид сочетается с его повадками, для чего он живет и какая от него польза. Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Группа _____

Дата проведения _____

ИМЯ животного _____.

Характеристики _____

Методика «Тест на тревожность детей Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен»

Бланк

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Группа _____

Дата проведения _____

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Ранги

		N	Средний ранг	Сумма рангов
оо_после - оо_до	Отрицательные ранги	1 ^a	2,00	2,00
	Положительные ранги	2 ^b	2,00	4,00
	Связи	7 ^c		
	Всего	10		
ом_после - ом_до	Отрицательные ранги	0 ^d	,00	,00
	Положительные ранги	8 ^e	4,50	36,00
	Связи	2 ^f		
	Всего	10		
ос_после - ос_до	Отрицательные ранги	0 ^g	,00	,00
	Положительные ранги	0 ^h	,00	,00
	Связи	10 ⁱ		
	Всего	10		
осв_после - осв_до	Отрицательные ранги	0 ^j	,00	,00
	Положительные ранги	1 ^k	1,00	1,00
	Связи	9 ^l		
	Всего	10		
ош_после - ош_до	Отрицательные ранги	0 ^m	,00	,00
	Положительные ранги	10 ⁿ	5,50	55,00
	Связи	0 ^o		
	Всего	10		
от_после - от_до	Отрицательные ранги	9 ^p	5,17	46,50
	Положительные ранги	1 ^q	8,50	8,50
	Связи	0 ^r		
	Всего	10		

трев_после - трев_до	Отрицательные ранги	10 ^s	5,50	55,00
	Положительные ранги	0 ^t	,00	,00
	Связи	0 ^u		
	Всего	10		
жив_после - жив_до	Отрицательные ранги	10 ^s	5,50	55,00
	Положительные ранги	0 ^t	,00	,00
	Связи	0 ^u		
	Всего	10		

Статистики критерия^d

	оо_посл е - оо_до	ом_посл е - ом_до	ос_посл е - ос_до	осв_посл е - осв_до	ош_посл е - ош_до	от_посл е - от_до	трев_посл е - трев_до	жив_до - жив_посл е
Z	-,577 ^a	-2,598 ^a	,000 ^b	-1,000 ^a	-2,848 ^a	-1,939 ^c	-2,836 ^c	-2,354
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,564	,009	1,000	,317	,004	,052	,005	,005

a. Используются отрицательные ранги.

b. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.

c. Используются положительные ранги.

d. Критерий знаковых рангов Уилкоксона

Ранги

		N	Средний ранг	Сумма рангов
оо__после - оо__после	Отрицательные ранги	2 ^a	4,00	8,00
	Положительные ранги	5 ^b	4,00	20,00
	Связи	3 ^c		
	Всего	10		
ом__после - ом__после	Отрицательные ранги	3 ^d	3,00	9,00
	Положительные ранги	3 ^e	4,00	12,00
	Связи	4 ^f		
	Всего	10		
ос__после - ос__после	Отрицательные ранги	8 ^g	4,50	36,00
	Положительные ранги	0 ^h	,00	,00
	Связи	2 ⁱ		
	Всего	10		
осв__после - осв__после	Отрицательные ранги	1 ^j	2,50	2,50
	Положительные ранги	7 ^k	4,79	33,50
	Связи	2 ^l		
	Всего	10		
ош__после - ош__после	Отрицательные ранги	2 ^m	2,00	4,00
	Положительные ранги	4 ⁿ	4,25	17,00
	Связи	4 ^o		
	Всего	10		
от__после - от__после	Отрицательные ранги	10 ^p	5,50	55,00
	Положительные ранги	0 ^q	,00	,00
	Связи	0 ^r		
	Всего	10		

трев__после - трев__после	Отрицательные ранги	0 ^s	,00	,00
	Положительные ранги	9 ^t	5,00	45,00
	Связи	1 ^u		
	Всего	10		
жив__после - жив__после	Отрицательные ранги	0 ^v	,00	,00
	Положительные ранги	8 ^w	4,50	36,00
	Связи	2 ^x		
	Всего	10		

- a. oo__после < oo__после
 b. oo__после > oo__после
 c. oo__после = oo__после
 d. ом__после < ом__после
 e. ом__после > ом__после
 f. ом__после = ом__после
 g. ос__после < ос__после
 h. ос__после > ос__после
 i. ос__после = ос__после
 j. осв__после < осв__после
 k. осв__после > осв__после
 l. осв__после = осв__после
 m. ош__после < ош__после
 n. ош__после > ош__после
 o. ош__после = ош__после
 p. от__после < от__после
 q. от__после > от__после
 r. от__после = от__после
 s. трев__после < трев__после
 t. трев__после > трев__после
 u. трев__после = трев__после
 v. жив__после < жив__после
 w. жив__после > жив__после
 x. жив__после = жив__после

Статистики критерия^c

	oo__посл е - oo__после	ом__посл е - ом__после	ос__посл е - ос__после	осв__пос ле - осв__посл е	ош__пос ле - ош__посл е	от__посл е - от__после	трев__пос ле - трев__посл е	жив__пос ле - жив__посл е
Z	-1,134 ^a	-,333 ^a	-2,714 ^b	-2,209 ^a	-1,382 ^a	-2,825 ^b	-2,751 ^a	-2,565 ^a
Асимпт. знч. (двухстороння я)	,257	,739	,007	,027	,167	,005	,006	,010

- a. Используются отрицательные ранги.
 b. Используются положительные ранги.
 c. Критерий знаковых рангов Уилкоксона

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Пояснительная записка

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, духовно-нравственное направление и воспитание личности школьника, а также сохранение его психического и физического здоровья является наиболее приоритетным. Педагог должен учитывать в своей работе индивидуальные, возрастные и личностные особенности детей и реагировать на их потребности. Особое внимание стоит уделять детям с высоким уровнем тревожности, которая проявляется в подавленном настроении, затруднениях в общении со сверстниками и учителями, враждебном отношении к миру, что в свою очередь может привести к формированию заниженной самооценки.

Если же говорить о целесообразности проведения уроков психологии с использованием техник именно групповой арт-терапии, то здесь следует отметить тот факт, что групповая арт-терапия применяется как средство психической гармонизации и развития личности, позволяет работать с широким спектром трудностей и разными категориями детей одновременно. Художественное самовыражение детей в тех формах, которые используются в этом направлении, так или иначе обращено к укреплению психического здоровья детей, поэтому может рассматриваться как весомый психокоррекционный фактор. Арт-терапия рассчитана на потенциально здоровую личность, когда на первый план выходят задачи развития, воспитания и социализации. Таким образом, одной из самых важных задач психолога в образовательном учреждении является оказание психокоррекционной помощи и поддержки

тревожным детям. Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с детьми младшего школьного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, в зависимости от сложности предлагаемых упражнений. Помещение должно быть оборудовано партами или столами для выполнения письменных заданий, доской или стендом, настенными часами, а также должно иметь достаточно свободного места для работы в тренинговом круге. Для занятий необходимы: ноутбук или компьютер (для музыкального сопровождения), бумага, цветные карандаши, мелки, краски, пластилин или глина, ножницы, листы обратной связи. В данной программе используются методы и техники арт-терапии, которые позволяют обратиться к внутренним ресурсам личности, тесно связанным с ее творческими возможностями. Реализация данной программы даст возможность учащимся познать самого себя, раскрыться, научиться выражать и осознавать свои мысли и фантазии.

Методы работы: методы арт-терапии (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия), упражнения на релаксацию и дыхание, ситуационно-ролевые игры, упражнения с игровыми элементами.

Арттерапевтическая сессия включала 24 занятия, на каждом из которых решались следующие задачи: перенос актуальных отрицательных эмоций на продукт творческой деятельности, разрядка психоэмоционального напряжения и развитие вариативности навыков творческой деятельности.

Определяя для проработки данные задачи, мы исходили из следующего предположения: перенос отрицательных эмоций на рисунок, скульптуру, маску, куклу способствует механизму отделения себя от проблемы. Уменьшение напряжения (на уровне моторных механизмов разрядки) и последующая рационализация полученного продукта позволяет эту степень негативности снизить. Если на фоне снижения негативной симптоматики формировать умение самостоятельно выбирать альтернативы в творческой деятельности, то ребенку станет доступным и механизм расширения репертуара эмоционального реагирования в кризисных ситуациях.

Цель программы: коррекционная и профилактическая работа с детьми младшего школьного возраста по внедрению в арсенал ребенка психологических орудий опосредствования тревоги и страхов и информационная работа с участниками процесса развития ребенка.

Планируемый результат по итогам коррекционной программы: формирование арсенала средств опосредствования психики, организации эмоций и поведения которые приведут к овладению ребенком саморегуляцией в разных ситуациях, умению видеть отдаленные последствия реагирования, овладевать своим поведением в ситуациях повышенного влияния эмоций на деятельность. Косвенным следствием выступит формирование адекватного уровня притязаний, тактики целеполагания и стабильной самооценки. Повышение уровня информированности и включенности родителей в процесс развития детей.

Цикл практических занятий рассчитан на 24 занятия по два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста в группах по 4-5 человек. **Структура игрового занятия:**

1. Ритуал приветствия – 2 минуты.
2. Коррекционно-развивающий этап- 30 минут
3. Подведение итогов- 6 минут.
4. Ритуал прощания – 2 минуты.

Ожидаемыми результатами являются:

1. Выявление и опосредствования тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста, путем предоставления арсенала регуляторов и их применения.

- 2.Снижение тревожных состояний у детей младшего школьного возраста.

Программа реализовалась в течении 3 месяцев.

Содержание работы по программе

Тема занятия	Цель занятия	Часы
Занятие № 1-2 Тема. Мы играем вместе.	Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и снятие напряжение.	2 часа
Занятие № 3-4 Тема. Есть мы, есть я, есть моя семья.	Цель: формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.	2 часа
Занятие № 5-6 Тема. Моя дом – моя крепость.	Цели: содействие развитию умения опосредствовать тревогу, развитию эмпатии и умения сопереживать другим.	2 часа
Занятие № 7-8 Тема. Я ничего не боюсь.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.	2 часа
Занятие № 9-10 Тема. Зачем мне грустить.	Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.	2 часа
Занятие № 11-12 Тема. Поединок двух страхов.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.	2 часа
Занятие № 13-14 Тема. Не страшно, а смешно!	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей	2 часа

	преодоления тревоги» с использованием юмора.	
Занятие № 15-16 Тема. Смелость города берет.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу , содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием идентификации с суперсилами.	2 часа
Занятие № 17-18 Тема. Смелый трусишка.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу ,содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием самоинструктирования.	2 часа
Занятие № 19-20 Тема. Как побороть страх.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием самоинструктирования.	2 часа
Занятие № 21-22 Тема. Спать пора.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием юмора.	2 часа
Занятие № 23-24 Тема. Не боимся паука.	Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу	2 часа

	и страх с использованием знаково-символических средств.	
--	---	--

Содержание программы.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство, повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

1. Знакомство. Ритуал приветствия "Волшебный клубок" (все участники располагаются по кругу на стульях)

Ведущий. Ребята, у меня в руках есть "волшебный клубок". С помощью этого клубочка, я бы хотела узнать какое у вас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я расскажу о своем настроении и намотаю кусок нити на пальчик, а затем передам клубок, сидящему слева. Он сделает то же самое расскажет про себя и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз. Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

2. Упражнение на знакомство «Я люблю»

Ведущий берет в руки мяч и говорит о том, что он любит, потом передает мяч и любому участнику занятия, который также говорит, что любит он и передает дальше. Главное условие, чтобы мяч побывал в руках у каждого ребенка.

3. Упражнение «Мяч знакомства»

На ватмане или доске пишется список вопросов:

- Сколько тебе лет?
- Где ты живешь?
- Твой любимый фильм, мультик?
- Любимая еда?
- Любимая игрушка?

- Что тебе не нравится делать?
- Что тебе нравится делать?

Ведущий начинает — кидает кому-либо из участников мяч и задает один из вопросов, написанных на доске. Тот отвечает, в свою очередь кидает мяч следующему участнику и задает следующий вопрос. Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников и каждому было задано по несколько вопросов (3–4 достаточно).

4. Упражнение «Дотронься до...»

Ведущий. Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, а теперь посмотрите внимательно, кто, во что одет и какого цвета одежда. Я буду предлагать вам дотронуться до чего-либо, и вы должны будете дотронуться до этого на соседе или другом участнике. Например: "Дотроньтесь до красного!".

5. Ритуал окончания «Пушистики»

Участникам раздаются рисунки с фигурками "Пушистиков" с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того "Пушистика", чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

1. Ритуал приветствия «Волшебный клубок» См. занятие 1 (прим. наматывая нитку на палец, участники должны говорить комплименты друг другу).

2. Упражнение «Путаница».

Все участники располагаются в кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за , руки двух разных ребят. Когда «путаница запуталась», нужно распутаться — не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ни в коем случае не расцеплять рук. Если появляется

ребенок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать «соведущим» упражнения.

3. Упражнение «Геометрические фигуры»

Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание. При проявлении раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других, в контексте работы группы эти действия регулируются на основе правил, а в дальнейшем служат материалом для анализа причин.

4. Упражнение «Коллективный счет»

Задача: с закрытыми глазами группа должна досчитать до 10. Важное условие: каждое число должен произносить только один голос.

Договариваться, кто какое число называет, нельзя. В случае ошибки (если число названо несколькими участниками одновременно) игра начинается заново.

5. Ритуал окончания

См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

1. Упражнение «Доброе утро...»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т. д, которые нужно пропеть .

2. Упражнение «Давайте скажем здравствуйте»

Ведущий. Сейчас вы все разделитесь на три равные группы, первая группа будет "европейцами", вторая "японцами", а третья "африканцами". Каждый участник группы пойдет по кругу и будет здороваться со всеми только "своим способом". Европейцы будут пожимать руку, японцы кланяться, а африканцы тереться спинами.

3. Упражнение «Черепашка» (проводится под музыку)

Ведущий. Давайте представим, что мы все с вами — черепашки. Кто такие черепашки? Правильно, это такие животные с панцирем — защитным

домиком на спине, в который они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреться на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чувствуют опасность и начинают прятать свои лапки и голову — они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновала, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыривают лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

4. Арт-упражнение «Веселые каракули»

Ведущий. Перед вами лежит большой лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры), каждый из вас должен выбрать себе карандаш любого цвета. Вы все будете по очереди рисовать каракули и передавать любому участнику, который должен будет дополнить рисунок и так далее. Все участвуют в создании композиции по несколько раз, до тех пор, пока им нечем будет дополнить работу. После выполнения задания проходит обсуждение того, что участники видят на рисунке, какие сюжеты или образы, что привнес в коллективную деятельность каждый и как его труд повлиял на ход и результат общей работы. Один из детей начинает рассказывать историю по рисунку, другой продолжает и так до тех пор, пока группа не придет к соглашению относительно окончания рассказа.

5. Ритуал окончания

См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

1.Упражнение « Доброе утро...»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т. д , которые нужно пропеть .

2.Игра « Разведчики»

Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

3.Упражнение « Доверяющее падение»

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

4.Арт-упражнение «Чудесный край»

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

5. Упражнение « Горячие ладошки»

Выполняется для снятия перенапряжения. Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, развитию эмпатии и умения сопереживать другим.

1.Упражнение “Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Упражнение « Превращения»

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

3.Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

4. Упражнение « Я веселый, смелый, сильный»

Психолог читает стихотворение. Дети слушают и повторяют, хлопая в ладоши после каждой строчки. Сначала стихотворение прочитать целиком, а потом по строчке:

Я – веселый, сильный, смелый,
Я все время занят делом,
Я не хнычу, не боюсь,
Я с друзьями не дерусь.
Я могу играть, скакать,
На луну могу слетать,
Я не плакса, я храбрец,
И вообще, я – молодец!

5. Упражнение “Горячие ладошки”

Выполняется для снятия перенапряжения. Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, развитию эмпатии и умения сопереживать другим.

1. Упражнение “Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

2. Проведение этюда «Разное настроение»

Для этого нужно прочитав текст стихотворения, а дети изображали мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте. После проведения этюда нами была прочитана сказка «А вкусная была капуста». Вначале мы детям предложили вспомнить, кто такой Зайчишка-трусишка и почему его так называли. После прочтения сказки необходимо обсудить ее с детьми. Задать вопросы и предложить детям разыграть эту сказку.

3. Игра «Кораблик»

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю : “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”

4 .Арт-упражнение «Переделай свой страх»

Участникам предлагается переделать свой страх, трансформировать его во что-то позитивное. Например, представить, что у страха хорошее настроение, как он тогда выглядит? Или попробовать сделать свой рисунок смешным,

красивым. В конце упражнения все начинают показывать язык, «корчить рожи» своему страху.

5. Упражнение «Горячие ладошки»

Выполняется для снятия перенапряжения. Активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2.Игра « Принц и принцесса»

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

3.Этюд «Смелый заяц»

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк. Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика: уверенный взгляд. После проигрывания упражнений обсудить тот опыт, который они получили. Обратить внимание детей на то, что волк не обязательно должен быть злой, иногда, как в сказке про Ивана Царевича и Серого Волка, он может быть добрый.

4. Арт-упражнение « Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным. После задаются вопросы:

какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими.

3. Этюд «У страха глаза велики»

Мы с детьми встаем в круг (на расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагаем всем представить, что у них огромный страх. (Широко разводим руки в стороны). « У всех, кто боится, от страха большие глаза» -добавляем мы.(Изображаем большие, круглые глаза при помощи рук.). Дети повторяют движения за нами. «Но теперь страх уменьшается», говорили мы и делали вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить за нами. Выполняя с детьми упражнение, мы подводили их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. В конце упражнения мы предлагали детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше «больших глаз» и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

4.Арт-упражнение «Мой талисман-помощник»

Техника проведения: педагог-психолог предлагает ребенку слепить из пластилина талисман. В завершении занятия он с помощью заклинания превращает талисман волшебный.

Инструкция: ты знаешь, что издревле у людей были талисманы, которые защищали их от страхов. Сегодня я предлагаю сделать свой собственный волшебный талисман, который поможет тебе справиться с любой ситуацией, защитит от любых неприятностей. Для этого понадобится все твоё воображение и умелые руки.

Как хорошо у тебя получилось! А чтобы твой талисман стал волшебным, положи его перед собой, поднеси к нему ладони, опусти голову и шепотом повторяй за мной заклинание:

Ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире,

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

Давай вместе произнесем: “Я смелый!”.

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

4. Упражнение « Ласковый мелок»

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение « Аплодисменты по кругу»

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.

1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Игра « На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

3. Упражнение «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

4. Арт-упражнение «Цветные капли»

Участникам предлагается взять кисти и сильно их намочить, затем окунуть в краску и позволить каплям стечь на бумагу. Используются различные цвета. В конце упражнения задаются следующие вопросы: «что вы чувствовали, на что похожи ваши капли, на что похож получившийся рисунок?»

5. Упражнение “ Аплодисменты по кругу”

ЗАНЯТИЕ 11

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу с использованием знаково-символических средств.

1.Упражнение «Комплимент»

Дети передают мяч по кругу и говорят друг другу комплименты – приятные, ласковые слова, которые хотелось бы сказать этому человеку.

2.Упражнение “Смелые ребята”

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают: “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке руками.

4.Арт-упражнение “ Чего я боюсь?”

Детям предлагается нарисовать то, чего они боятся. После рисования еще раз поговорить о том, чего же конкретно боится ребенок. Затем необходимо дать детям ножницы и попросить разрезать страх на мелкие кусочки, а мелкие на еще более мелкие. Когда страх рассыплется на мелкие кусочки, необходимо показать детям ,что собрать его не возможно. Мелкие кусочки бумаги необходимо выбросить в мусорное ведро. Мусор увезут и сожгут, а вместе с ним сожгут и страх, и больше его никогда не будет.

5.Упражнение “ Аплодисменты по кругу”

ЗАНЯТИЕ 12

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу с использованием знаково-символических средств.

1.Упражнение «Комплимент»

Дети передают мяч по кругу и говорят друг другу комплименты – приятные, ласковые слова, которые хотелось бы сказать этому человеку.

2.Упражнение «Угадай по голосу»

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать по голосу, кто его позвал. (Голоса можно изменять).

3.Арт-упражнение «Рисунок –ситуация»

Детям предлагается вспомнить и нарисовать ситуацию, когда они испытывали: страх, радость, удивление, горе, злость. В последствие происходит обсуждение детских рисунков.

4. Игра «Иван Царевич и Серый Волк» (для детей от 5 лет).

Детям предлагается вспомнить сказку про Ивана Царевича и Серого Волка, представить себе, как иногда страшно было Ивану Царевичу мчаться на Волке в неведомые страны, но он доверял Волку и приобрел с его помощью счастье. Далее дети делятся на пары – Ивана Царевича и его Волка. Иванам Царевичам завязывают глаза. Затем они встают сзади своих Волков и берут их за локти. Потом по команде ведущего Волки начинают бегать по комнате и «возить» своих Царевичей, при этом им необходимо не допустить столкновений или падения Иванов Царевичей.

5.Упражнение «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 13

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием юмора.

1.Упражнение «Комплимент»

Дети передают мяч по кругу и говорят друг другу комплименты – приятные, ласковые слова, которые хотелось бы сказать этому человеку.

2.Разминка “ Росточек под солнцем”

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

3. Упражнение “ Страшная сказка по кругу”

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

4.Арт-упражнение “ Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

5.Упражнение «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 14

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием юмора.

1.Упражнение «Доброе пожелание»

Дети встают по кругу и по очереди желают друг другу что-нибудь доброе, приятное. Важно, чтобы ребенок смотрел в глаза тому, кому говорит пожелание.

2.Разминка “ Росточек под солнцем”

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

3. Упражнение “ Злые и добрые кошки”

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

4.Арт-упражнение «Переделай свой страх»

Участникам предлагается переделать свой страх, трансформировать его во что-то позитивное. Например, представить, что у страха хорошее настроение, как он тогда выглядит? Или попробовать сделать свой рисунок смешным, красивым. В конце упражнения все начинают показывать язык, «корчить рожи» своему страху.

5.Упражнение «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 15

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием идентификации с суперсилами.

1.Упражнение «Доброе пожелание»

Дети встают по кругу и по очереди желают друг другу что-нибудь доброе, приятное. Важно, чтобы ребенок смотрел в глаза тому, кому говорит пожелание.

2.Упражнение «Коробка переживаний»

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

3.Упражнение «Нарисуй портрет смелого человека»

Задача этой игры – осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым. Попросить отразить на листе бумаги смелого человека, супер – героя и дать ему имя. Обсудить рисунок. Дальше спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита – живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т.п. Когда почувствуется, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком.

Примечание. Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

4. Арт-Упражнение«Несуществующее животное»

Предлагается из глины вылепить несуществующее животное , а затем участникам предлагается подумать, а потом придумать и создать на ватмане общий «несуществующий мир» для своих фигурок из глины. Можно использовать фломастеры, краски, природные материалы. Затем все

обсуждают, что получилось и как это делалось.

5.Упражнение «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 16

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления страха» с использованием идентификации с суперсилами.

1.Упражнение «Доброе пожелание»

Дети встают по кругу и по очереди желают друг другу что-нибудь доброе, приятное. Важно, чтобы ребенок смотрел в глаза тому, кому говорит пожелание.

2.Упражнение «Охотник и заяц»

Играют два ребенка: один – охотник, другой – заяц. Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать.

3. Упражнение«Лимон и Котенок»

Ведущий. Представим, что в правую руку мы все взяли лимон и стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок! А теперь представим, что мы все стали котятами, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся ипотянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку!

4.Упражнение « Рисование супер-героя по мотивам сказки».

Обсуждение рисунка.

5.Упражнение «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Тане, от Тани к Ване и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покинет и греет. До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 17

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием самоинструктирования.

1.Упражнение «Ласковое имя»

Дети рассказываются, образуя круг. Педагог предлагает им назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети группы повторяют это имя хором.

2.Упражнение "Похвалилки"

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

3.Арт-упражнение в технике оригами "Птица счастья"

Ведущий. Что происходит с нами, когда нам хорошо, здорово, когда мы счастливы и нам говорят хорошие слова? У нас словно вырастают крылья!

Так давайте сделаем свою птицу радости, счастья и удачи! Все делают из бумаги фигурку птицы и раскрашивают ее.

4.Упражнение. Групповая работа «Небо»

Участникам предлагается подумать и создать на ватмане общий мир под названием «Небо» для своих птиц и придумать небольшой рассказ про свою птицу. Можно использовать фломастеры, краски, природные материалы. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

5.Упражнение "Пушистики"

Участникам раздаются рисунки с фигурками "Пушистиков" с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того "Пушистика", чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 18

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием самоинструктирования.

1.Упражнение «Ласковое имя»

Дети рассказываются, образуя круг. Педагог предлагает им назвать себя ласковым именем, передавая клубок ниток по кругу. Когда ребенок называет свое ласковое имя, остальные дети группы повторяют это имя хором.

2. Упражнение «Закончи предложение»

Психолог предлагает детям каждому по очереди встать, произнести и продолжить следующую фразу: «Я красивый, потому что...». После того, как все участники сказали свои предложения, педагог предлагает продолжить следующую фразу: «Меня любят, потому что я...». Затем, когда уже все участники выполнили задание, проводится маленькое обсуждение услышанного.

Необходимо, чтобы участники поняли, что их любят в основном за то, что они есть, т. е. любят те, кто от них ничего не требует.

3.Упражнение «Волшебник сна»

Делаем вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать. Выключается свет. Игра закончена.

4.Упражнение «Сочинение историй с помощью предметов»

Помогает ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации. Материал: 5-6 предметов (могут быть игрушки). Предметы кладутся перед ребенком, и ему предлагается придумать о них историю, которая должна быть интересной и чему-то учить. Ребенок выбирает предмет и начинает рассказывать, во время чего педагог может проанализировать, с каким героем ребенок идентифицирует себя, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Затем педагог пересказывает историю, придуманную ребенком. Ребенку предоставляется возможность понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра дает большой терапевтический эффект, так как ребенок без каких-либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

5.Упражнение "Пушистики"

Участникам раздаются рисунки с фигурками "Пушистиков" с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того "Пушистика", чье настроение максимально, похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 19

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием самоинструктирования.

1.Упражнение «Способы приветствий»

Детям необходимо поприветствовать друг друга разными способами: поклоном (как японцы, пожать руку (как деловые партнеры, хлопнуть обеими ладонями по ладоням товарища (как спортсмены, соприкоснуться двумя кулаками (как боксеры, прислониться щекой к щеке (как родственники).

2.Упражнение «Читаем и обсуждаем сказку»

Сказка о том, как зайцы испугали серого волка Жил-был в лесу Серый Волк. Он очень обижал зайцев. Зайцы целыми днями сидели под кустом и плакали. Однажды Заяц-папа сказал: - Пойдемте к девочке Маше. Может быть, она нам поможет? Пришли зайцы к Маше и говорят: - Маша! Нас очень обижает Серый Волк. Что нам делать? Маше стало очень жаль зайцев. Думала она, думала и придумала. - У меня есть игрушечный надувной заяц, - сказала Маша. -Давайте этого игрушечного зайца надуем. Серый Волк увидит его и испугается. Первым стал дуть Заяц - папа. Дул-дул, и резиновый заяц стал большой, как барашек. Потом стала дуть Зайчиха-мама. Дула-дула, и резиновый заяц стал большой, как коровка. Потом стала дуть Ойка. Она дула-дула, и резиновый заяц стал большой как автобус. Потом стала дуть Маша. Она дула-дула, и резиновый заяц стал большой, как дом. Вечером пришел Серый Волк на поляну. Смотрит, а за кустом заяц сидит. Большой-пребольшой, толстый-претолстый. Ой, как испугался Серый Волк! Поджал он свой серый хвост и навсегда убежал из этого леса. После прочтения сказки необходимо обсудить её с детьми. Что делал серый волк? А зайцы? Что решил заяц-папа? Что посоветовала сделать Маша? Как поступили зайчики? Что случилось вечером? Затем предложить детям разыграть эту сказку.

3.Арт-упражнение "Мои достижения"

Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий»(желательно под музыку; перед этим заданием можно попросить участников самостоятельно вспомнить цели занятий и озвучить их). После завершения работы устраивается выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал.

4.Упражнение «Горячий стул»

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты. Рефлексивная беседа.

5.Упражнение "Пушистики"

Участникам раздаются рисунки с фигурками "Пушистиков" с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того "Пушистика", чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 20

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги» с использованием самоинструктирования.

1.Упражнение «Я рад тебя видеть!»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например: «Я рад тебя видеть, Таня!»

2.Упражнение «Кукольный театр»

Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо

большого эффекта, проблемы облачаются в иносказательную, метафорическую форму. Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

3.Упражнение «Солнечные лучики»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

4.Упражнение «Рисование сказочных масок и антуража»

Вырезанные из плотной бумаги шаблоны масок (примерно по размеру детских лиц. Психолог сначала сам начинает выполнять задание, дети наблюдают. Убедившись, что им по силам, начинают работу над своими масками. В процессе работы психолог объясняет, как создать эффект бровей мхом, как при желании изменить разрез глаз, форму рта.

Психолог:Вы можете наклеить на маски бабочки, цветочки, шарики. Ребята давайте примерим наши маски. Посмотрите друг на друга, какими они получились смешными. Эти маски вы можете забрать с собой, для того, чтобы они оберегали вас от страхов, чтобы вы ничего не боялись.

5.Упражнение "Пушистики"

Участникам раздаются рисунки с фигурками "Пушистиков" с разными настроениями (радостный, грустный, злой и т.д.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того "Пушистика", чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 21

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием юмора.

1.Упражнение «Я рад тебя видеть!»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например: «Я рад тебя видеть, Таня!»

2.Упражнение «Слепой поводырь»

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой – поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья (дети меняются ролями).

3.Упражнение «Поочередное рисование»

Детям предлагается нарисовать каракули, и по очереди каждый рисует свое видение каракуль. Атмосфера свободной творческой игры и юмора начинает доминировать на уровне всей группы. Эта техника предоставляет великолепную возможность отреагировать сдерживаемое психологическое напряжение.

4.Упражнение «Чтение смешных рассказов»

Чтение рассказов Носова, Драгунского и последующее рисование героев рассказа. Совместное обсуждение.

5.Упражнение «Солнечные лучики»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

ЗАНЯТИЕ 22

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием юмора.

1.Упражнение «Я рад тебя видеть!»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например: «Я рад тебя видеть, Таня!»

2.Упражнение «Собака лает и хватает за пятки»

Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Во время этюда звучит музыка.

3.Упражнение «Смешной страх»

Детям часто сложно нарисовать свой страх. Можно предложить нарисовать то, чего он боялся, когда был маленький. Или пусть изобразит то, чего обычно боятся все дети. Если же ребенок признает свои страхи, но боится их изображать, то придется показать ему пример. Рисуйте тогда свои собственные страхи, обсуждайте их с ребенком. Тогда в следующий раз, может быть, и он захочет расправиться со «своими драконами».

Следует поговорить о том, что нарисовано. Интересуйтесь всем: чего хочет этот страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т.д. Можете даже попробовать разыграть диалог между трусишкой и его страхом, где обе роли будет исполнять сам ребенок, садясь на разные стулья. В процессе этого диалога вы можете догадаться о внутренних причинах возникновения страха у вашего ребенка и о связи его с другими чувствами.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего боятся все страхи – они боятся стать посмешищем! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх ребенка к осмеянию. Например, дорисовать образу страха смешные детали – бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например, попадает в лужу, и очень этого смущается.

4.Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

5.Упражнение «Солнечные лучики»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

ЗАНЯТИЕ 23

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

1.Упражнение «Я рад тебя видеть!»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например: «Я рад тебя видеть, Таня!»

2.Упражнение "Зайки и слоники"

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут."А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

3. Игра "За что меня любит мама"

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.Затем можно попросить одного из детей

(желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

4.Упражнение «Мир нашей фантазии»

Участники придумывают и создают на ватмане мир фантазии с помощью красок, карандашей и вырезок из журналов и газет. Рассказывают о том, каким они видят мир своих фантазий. Рефлексивная беседа.

5.Упражнение «Солнечные лучики»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.

ЗАНЯТИЕ 23

Цель: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх с использованием знаково-символических средств.

1.Упражнение «Я рад тебя видеть!»

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга. Например: «Я рад тебя видеть, Таня!»

2.Упражнение «Волшебный стул»

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый

проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

3. Упражнение «Лепка из пластилина»: «злое — доброе», «хорошее — плохое», «веселое — грустное», «смелое — трусливое». Обсуждение работ.

4. Упражнение «Солнышко»

Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

5. Упражнение «Солнечные лучики»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед, образуя солнечные лучики. Затем они подходят ближе и касаются руками друг друга. Так они стоят несколько секунд, чувствуя тепло каждого лучика.